GRANDES RECEITAS

CLAUDIA

cozinha

massas e molhos

edição especial

talharim
com mexilhões
página 63

100

espaguetes, nhoques,
lasanhas, raviólis e molhos

irresistíveis

Cód. 641/470- Nº 26
ISSN 1414694

à leitora

Boas de fazer e de comer

As massas unem duas qualidades maravilhosas: são saborosas e ao mesmo tempo de fácil preparo. Além disso, permitem uma infinidade de combinações. Nesta edição especial de CLAUDIA COZINHA você tem nada menos que 100 opções. Das mais simples às mais elaboradas, como as frescas ou os nhoques, ótimos para quem gosta de reunir família e amigos na cozinha em ocasiões especiais. Querendo, pode-se até embaralhar as massas e os molhos propostos inventando novos pratos. Experimente, é divertido!
Um abraço e até a próxima,

DICA DA BETTINA

Procure por este sinal nas páginas da revista. Ele indica as valiosas sugestões de Bettina Orrico, a chef de nossa cozinha experimental.

Wanda Nestlehner
Redatora-chefe
w.nestlehner@abril.com.br

ENTENDA NOSSAS MEDIDAS

☕ xícara de chá
🥄 colher

AÇÚCAR
- 1 ☕ 180 gramas
- 1 🥄 (sopa) 12 gramas
- 1 🥄 (chá) 4 gramas

CHOCOLATE EM PÓ
- 1 ☕ 90 gramas
- 1 🥄 (sopa) 6 gramas
- 1 🥄 (chá) 3 gramas

ARROZ
- 1 ☕ 200 gramas

FARINHA DE TRIGO
- 1 ☕ 120 gramas
- 1 🥄 (sopa) 7,5 gramas
- 1 🥄 (chá) 2,5 gramas

LÍQUIDOS
(água, óleo...)
- 1 ☕ 240 mililitros
- 1 🥄 (sopa) 15 mililitros
- 1 🥄 (chá) 5 mililitros

MANTEIGA
- 1 ☕ 200 gramas
- 1 🥄 (sopa) 13 gramas
- 1 🥄 (chá) 3 gramas

sumário

receitas desta edição

massas frescas

Canelone de hadoque 8
Canelone vegetariano 9
Capelete de abóbora 10
Lasanha de berinjela 11
Lasanha com alcachofra 12
Lasanha verde 13
Ravióli aberto de camarão 14
Ravióli de abóbora 15
Ravióli de frango 16
Rondelli com espinafre 17
Rondelli de camarão 18
Rondelli de frango 19
Rondelli verde de surubim
com uva passa 20

massas curtas

Concha com salmão e endro . . .22
Conchinha com
pimentão e tomate 23
Espiral com atum 24
Espiral com berinjela
e orégano ao forno 25
Espiral com pimentão
e anchova 26
Espiral com carne moída 27
Gravatinha ao creme com vodca .28
Gravatinha com abobrinha 29
Gravatinha com ervilha
e queijo de cabra 30
Gnocchetti ao creme
com maminha 31
Padre-nosso na berinjela 32
Parafuso com brócolis e bacon . .33
Parafuso com cenoura
e manjericão 34
Parafuso com molho
de espinafre 35
Parafuso com pimentão
e lingüiça 36
Penne com berinjela e hortelã . . .37
Penne com couve-flor
e provolone 38
Penne com manjericão e ricota . .39
Rigatone com berinjela
e mussarela 40
Rodinha com brócolis
e presunto cru 41
Tortinho com brócolis e passas . .42

massas longas

Cabelo-de-anjo com
trigo integral e frango 44
Espaguete ao molho
de vôngole 45
Espaguete à bolonhesa 46
Espaguete à carbonara 47
Espaguete com camarão 48
Espaguete com mamão 49
Espaguete com molho
de rúcula e tomate 50
Furadinho à amatriciana 51
Furadinho com cenoura
e presunto cru 52
**Furadinho com salmão
defumado** 53
Linguine com papaia e azeitona .54
Mafaldine com molho
de cogumelos 55
Talharim com presunto
e ervilha 56
Talharim ao alho e óleo 57
Talharim com abobrinha
e cenoura 58
Talharim com
almôndegas ao forno 59
Talharim com cogumelo seco . . .60
Talharim com frutos do mar . . .61

Talharim com legumes
e hortelã 62
Talharim com mexilhões 63
Talharim com molho de limão . .64
Talharim com molho
de manjericão 65
Talharim com molho
de nozes 66
Talharim com palmito
ao forno 67
Talharim com pimentão
em conserva 68
Talharim com pimentão
e azeitona 69
Talharim com queijo suíço 70

massas recheadas

Canelone com espinafre
ao molho branco 72
Canelone de nozes 73
Canelone frio com frutas
e frango defumado 74
Capelete com pesto 75
Ravióli ao sugo 76

lasanhas

Lasanha com ricota 78
Lasanha de escarola e anchova . .79
**Lasanha de presunto
e mussarela** 80
Lasanha de frango 81
Lasanha tradicional à bolonhesa . .82

nhoques

Nhoque ao sugo 84
Nhoque de abóbora 85
Nhoque de batata-doce 86
Nhoque de espinafre e ricota . . .87
Nhoque de fubá 88
Nhoque de microondas 89
Nhoque de pão ao sugo 90
Nhoque de peixe defumado 91
Nhoque recheado 92

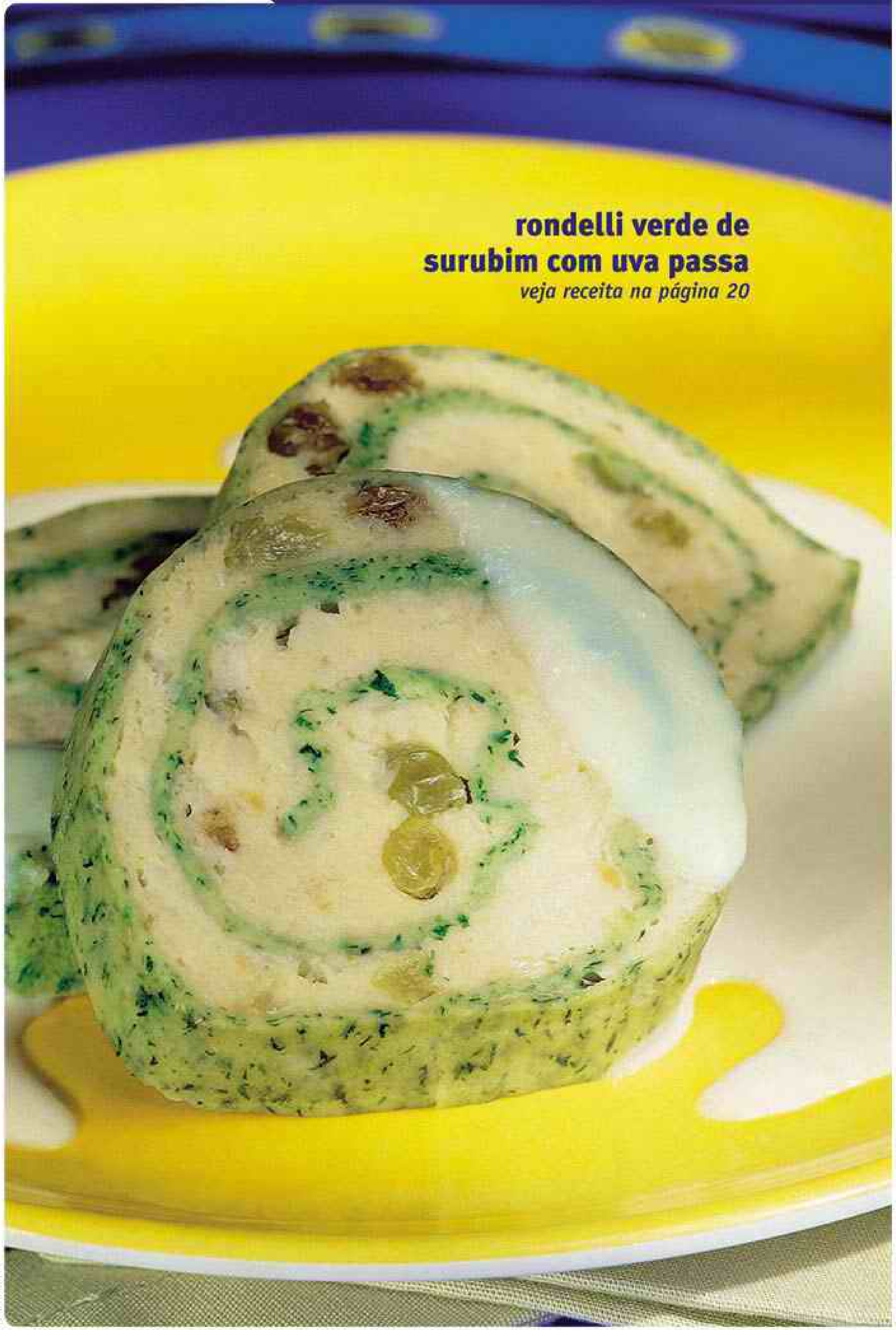
saladas

Salada de espiral com
frango e ervilha 94
Salada de gnochetti
com queijo-de-minas 95
Salada de gravatinha
com maionese 96
Salada de orecchiette
e pimentão vermelho 97
Salada de orecchiette
com salsão e nozes 98
Salada de parafuso
com tomate e azeitona 99
Salada de parafuso
com presunto 100
Salada de parafuso
com frutos do mar 101
Salada de penne
com mussarela de búfala 102
Salada de penne
com anchova 103
Salada de penne com legumes . .104

sopas

Caldo de espinafre
com torteloni de agrião 106
Caldo de estrelinha,
salsa e tomate 107
Capeletti in brodo 108
Minestrone à napolitana 109
Sopa de batata,
frango e massa fresca 110
Sopa de brócolis com gobbetti .111
Sopa de couve, calabresa
e funghini 112
Sopa de feijão e talharim 113
Sopa de tomate, erva-doce
e gramigna 114

massas frescas



veja receita na página 20

FELIPE REIS

JOÃO CARLOS ALVAREZ

canelone de hadoque

difícil

12 porções

304 calorias por porção

INGREDIENTES

Massa

1 1/2 de **farinha de trigo**
3 **ovos**
Sal a gosto

Recheio

1/4 de **azeite**
600 g de **hadoque**
2 **cebolas** picadas
2 dentes de **alho**
1 maço de **espinafre** cozido, escorrido e picado
1 **gema**
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

Molho

4 de **leite**
3 (sopa) de **farinha de trigo**
2 (sopa) de **manteiga**
1 **cebola** picada
Sal a gosto

PREPARO

Massa

Peneire a farinha, junte os ovos e amasse até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 15 minutos.

Recheio

Refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o peixe e refogue, mexendo até desmanchá-lo. Adicione o espinafre e cozinhe até secar um pouco. Retire do fogo, acrescente a gema, sal e pimenta.

Montagem

Abra a massa bem fino e corte 24 pedaços de 10 por 12 centímetros. Cozinhe um pedaço de massa de cada vez em água fervente com sal até ficar al dente. Retire com uma escumadeira e ponha na água fria. Depois escorra, recheie, enrole e arrume num refratário untado com azeite. Aqueça o forno em temperatura alta.

Molho

Doure a cebola na manteiga e misture a farinha. Adicione o leite, mexendo até obter um creme. Salgue e despeje sobre os canelones. Cubra com papel-alumínio, asse por 20 minutos e sirva.

canelone vegetariano

EDUARDO POZZELA

difícil

6 porções

428 calorias por porção

INGREDIENTES

Recheio

4 (sopa) de **azeite**
1 (chá) de **noz-moscada**
200 g de **ricota** peneirada
2 maços médios de **espinafre**
Sal e **pimenta** a gosto

Molho

2 (sopa) de **azeite**
1 (sopa) de **manjericão** picado
1 kg de **tomates** bem maduros, sem pele, cortados em quatro
2 dentes de **alho** amassados
2 **cebolas** picadas
10 **azeitonas pretas** em tiras
Sal a gosto

Massa

1 1/2 de **farinha de trigo**
2 **ovos**
1 pitada de **sal**

Para polvilhar

Queijo parmesão ralado

PREPARO

Recheio

Lave o espinafre e cozinhe sem água até ficar macio. Escorra, esprema e pique. Refogue no azeite com a noz-moscada, sal e pimenta. Acrescente a ricota e misture.

Molho

Refogue o alho e a cebola no azeite. Junte os demais ingredientes e cozinhe por 20 minutos.

Massa

Misture a farinha com os ovos e o sal. Amasse, faça uma bola e envolva em papel-alumínio. Deixe descansar por 15 minutos. Abra a massa bem fino e corte pedaços de 12 por 14 centímetros. Cozinhe dois pedaços de cada vez, em água com sal, até ficarem al dente. Retire com uma escumadeira e coloque em água fria.

Montagem

Aqueça o forno em temperatura alta. Distribua o recheio sobre os pedaços de massa, enrole e arrume num refratário untado com azeite. Polvilhe com parmesão e asse por 10 minutos.

PEDRO RUBENS

capelete de abóbora

média
dificuldade

6
porções

826
calorias
por porção

INGREDIENTES

Recheio

- 1 1/4 de **queijo parmesão** ralado
- 1/2 (chá) de **noz-moscada**
- 1,5 kg de **abóbora moranga**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

- 3 1/3 de **farinha de trigo**
- 4 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

Para regar

- 1 de **manteiga** em temperatura ambiente

Para polvilhar

- 3/4 de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Recheio

Aqueça o forno em temperatura alta. Corte a abóbora, retire as sementes e asse por 1 hora ou até ficar macia. Deixe amornar e descasque. Passe pelo espremedor. Envolva num pano fino e esprema. Misture com os demais ingredientes.

Massa

Amasse bem a farinha, os ovos e o sal. Deixe descansar por 15 minutos. Depois, abra a massa bem fino em tiras de 15 por 20 centímetros.

Finalização

1 Distribua montinhos de recheio sobre as tiras, deixando 3 centímetros entre um e outro. Dobre a massa e aperte o espaço entre os montinhos.

2 Corte em quadrados e dobre-os ao meio formando um triângulo. Una duas pontas e aperte bem. Dobre para cima a ponta que sobrou.

3 Cozinhe em bastante água fervente até ficarem al dente. Escorra, junte a manteiga e misture. Polvilhe com o parmesão e sirva.

lasanha de berinjela

EDUARDO POZZELA

difícil

8
porções

252
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

Recheio

- 2/3 de **farinha de trigo**
- 2/3 de **óleo**
- 1/4 de **azeite**
- 2 (sopa) de **manjericão** picado
- 1 (chá) de **orégano**
- 500 g de **mussarela de búfala** em fatias
- 4 **tomates** grandes, sem pele, picados
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **berinjela** grande
- 1 **pimenta-dedo-de-moça** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

- 1 3/4 de **farinha de trigo**
- 2 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

Acessório

- **Refratário** de 22 x 35 cm

PREPARO

Recheio

1 Corte a berinjela com a casca em rodelas. Polvilhe com sal e deixe escorrer numa peneira.

2 À parte, misture o tomate, o manjericão, o alho, o azeite, o orégano, a pimenta-dedo-de-moça, sal e pimenta-do-reino. Deixe descansar por 15 minutos.

3 Lave e seque a berinjela, passe na farinha, frite no óleo e escorra em papel-toalha.

Massa

1 Amasse bem a farinha de trigo com os ovos e o sal. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos. Depois, abra a massa bem fino e corte em quadrados de 22 centímetros. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Unte o refratário com azeite e espalhe um pouco do tomate. Cubra com a massa crua, deixando sobrar bordas. Alterne camadas de berinjela, mussarela, massa e tomate. Cubra o recheio com as bordas e finalize com o tomate, a berinjela e a mussarela restantes. Asse por 45 minutos e sirva.

LUIZ ROBERTO PEREIRA

lasanha com alcachofra

média dificuldade

4 porções

426 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho

- 2 ☕ de **tomate pelado** em conserva picado
- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 200 g de **manteiga**
- 6 fundos de **alcachofra** crus, cortados em tirinhas finas
- **Pimenta-do-reino, molho de pimenta vermelha** e **sal** a gosto

Massa

- 1 1/2 ☕ de **farinha de trigo**
- 2 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

PREPARO

Molho

Numa panela, derreta a manteiga em fogo médio. Junte o tomate, a salsa e a alcachofra e refogue, mexendo de vez em quando, por cerca de 3 minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e molho de pimenta a gosto. Reserve.

Massa

1 Numa superfície lisa, coloque a farinha de trigo e faça uma depressão no centro. Adicione os ovos e o sal. Misture com um garfo, fazendo movimentos circulares e deixando a farinha cair sobre os ovos até obter uma massa homogênea. Amasse bem por cerca de 10 minutos. Cubra com um pano e deixe descansar por cerca de 15 minutos.

2 Abra a massa e corte dezesseis quadrados com 13 centímetros de lado. Cozinhe em água fervente com sal até ficar al dente. Escorra.

3 Em cada prato coloque quatro quadrados de massa intercalados com o molho e sirva.

lasanha verde

FELIPE REIS

difícil

6 porções

866 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho de carne

- 1 ☕ de **polpa de tomate**
- 1 ☕ de **vinho branco seco**
- 2 🥄 (sopa) de **cenoura** ralada
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 1 🥄 (sopa) de **cebola** ralada
- 1 🥄 (sopa) de **salsão** picado
- 400 g de **carne de porco** moída
- 50 g de **bacon** picado
- 25 g de **cogumelos secos**
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Molho branco

- 2 1/2 ☕ de **leite**
- 1/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/4 ☕ de **manteiga**
- 1/2 🥄 (chá) de **noz-moscada**
- **Sal** a gosto

Massa

- 4 ☕ de **farinha de trigo**
- 100 g de **espinafre** cozido, escorrido e picado
- 3 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

Para polvilhar

- 1 ☕ de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Molho de carne

Lave os cogumelos e deixe-os de molho em água quente por 10 minutos. Escorra e pique. Frite o bacon com a manteiga em fogo médio até dourar. Junte a cebola, o salsão, a cenoura, o cogumelo, a carne, o vinho, um quarto de xícara da polpa de tomate e uma xícara de água. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Junte a polpa restante e mais uma xícara de água e ferva por 5 minutos. Tempere com a salsa, sal e pimenta a gosto.

Molho branco

Derreta a manteiga, junte a farinha e misture. Adicione o leite, mexendo. Tempere com sal a gosto e a noz-moscada. Cozinhe até engrossar.

Massa

Amasse bem a farinha, os ovos, o espinafre e o sal. Abra fino e corte tiras de 15 x 25 centímetros. Cozinhe em água fervente até ficar al dente. Escorra. Aqueça o forno em temperatura alta. Num refratário untado com manteiga, alterne camadas de massa, molho de carne, massa, molho branco e parmesão. Asse por 40 minutos e sirva.

ANTONIO RODRIGUES

ravióli aberto de camarão

média
dificuldade

8
porções

514
calorias
por porção

INGREDIENTES

Recheio

- 1 1/2 ☕ de **manteiga**
- 1/4 ☕ de **salsa** picada
- 500 g de **camarões** médios, limpos e cortados em pedaços pequenos
- 1 **cenoura** picada
- **Sal** e **pimenta-do-reino branca** a gosto

Massa

- 1 3/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 2 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

PREPARO

Recheio

Derreta a manteiga, acrescente a cenoura e refogue por 5 minutos. Junte o camarão e cozinhe por 4 minutos ou até ficar rosado. Tempere com sal e pimenta. Retire do fogo e adicione a salsa. Reserve.

Massa

1 Leve ao fogo alto uma panela grande com 4 litros de água e uma colher (sopa) de sal.

2 Coloque a farinha numa superfície lisa, junte os ovos e o sal e amasse bem.

3 Abra a massa bem fino e corte dezesseis quadrados de 13 centímetros.

4 Cozinhe oito pedaços de cada vez na água fervente, por 2 minutos ou até ficarem al dente. Retire com uma escumadeira e escorra.

5 Coloque um pedaço de massa em cada prato e ponha em cima duas colheres (sopa) do recheio. Cubra com outro pedaço de massa e, por fim, distribua mais recheio. Sirva a seguir.

ravióli de abóbora

ANTONIO RODRIGUES

difícil

10
porções

558
calorias
por porção

prepare
ANTES

INGREDIENTES

Massa

- 3 ☕ de **farinha de trigo**
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 4 **ovos**
- **Sal** a gosto

Molho

- 1 1/2 ☕ de **creme de leite** fresco
- 1 ☕ de **nozes** picadas
- 1/3 ☕ de **parmesão**
- 1/2 ☕ de **leite**
- 4 fatias de **pão de fôrma** sem casca, amassadas
- 1 dente de **alho** picado
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Recheio

- 2 ☕ de folhas de **espinafre** aferventadas, espremidas e picadas
- 1 1/2 ☕ de **queijo parmesão**
- 350 g de **abóbora** sem casca
- 6 fatias de **pão de forma** sem casca, umedecidas em 1/2 ☕ de **leite**
- 1 pitada de **noz-moscada**
- **Sal** a gosto

Acessórios

- **Máquina de macarrão**
- **Cortador de massa**

PREPARO

Massa

Numa superfície enfarinhada, coloque todos os ingredientes e amasse bem. Embrulhe com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Depois, abra a massa bem fino com a máquina de macarrão e corte tiras de 10,5 centímetros de largura.

Molho

Cozinhe todos os ingredientes, menos o parmesão, em fogo alto até engrossar um pouco.

Recheio

Aqueça o forno em temperatura alta. Fatie a abóbora, embrulhe em papel-alumínio e asse por 25 minutos. Passe no processador a abóbora, o pão, o espinafre, o parmesão, o sal e a noz-moscada.

Finalização

Distribua o recheio sobre a massa, deixando espaços de 4 centímetros entre cada montinho. Dobre, aperte as bordas e corte com o cortador. Cozinhe em bastante água com sal até ficar al dente. Escorra. Junte o parmesão ao molho, cubra os raviólis e sirva.

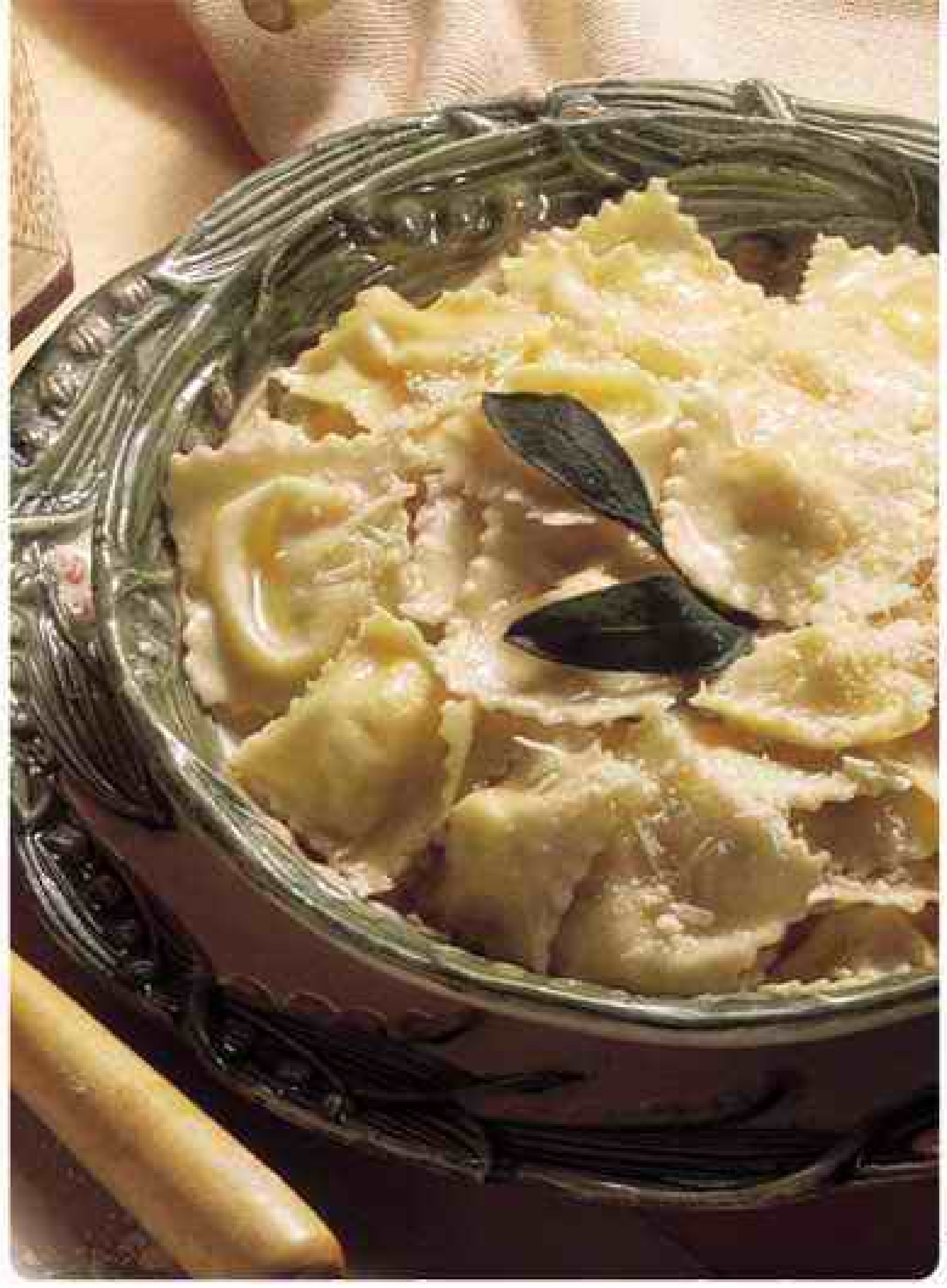
raviólí de frango

difícil

8 porções

799 calorias por porção

prepare ANTES



JOSÉ ANTONIO

INGREDIENTES

Recheio

- 3 xícaras de carne de **frango** cozida e moída
- 2 xícaras de **ricota fresca**
- 1/2 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 2 colheres (sopa) de **salsa** picada
- 4 **ovos**
- 1 pitada de **noz-moscada**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

- 3 xícaras de **farinha de trigo**
- 2 colheres (sopa) de **água** fria
- 2 colheres (chá) de **óleo**
- 1 colher (chá) de **sal**
- 3 **ovos**
- 3 litros de **caldo de galinha** (se quiser, use dois tabletes)

Molho

- 2 xícaras de **creme de leite**
- 1/3 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 1 colher (sopa) de **manteiga**

Para polvilhar

- **Queijo parmesão** ralado a gosto

PREPARO

Recheio

Junte todos os ingredientes e misture bem.

Massa

1 Numa tigela, bata todos os ingredientes, menos a farinha, até misturar, sem espumar.

2 Acrescente a farinha. Forme uma bola, coloque numa superfície polvilhada com farinha e amasse bem. Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 1 hora.

3 Abra a massa bem fino e corte tiras com 12 centímetros de largura. Distribua o recheio entre as tiras deixando 5 centímetros entre um montinho e outro. Dobre a massa, cobrindo o recheio, aperte as bordas e corte os raviólis. Cozinhe no caldo fervente até ficarem al dente. Escorra.

Molho

Numa panela, misture bem todos os ingredientes e deixe no fogo até aquecer. Espalhe sobre o ravióli, polvilhe com o parmesão e sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

rondelli com espinafre

difícil

8 porções

302 calorias por porção

INGREDIENTES

Recheio

- 7 3/4 xícaras de **espinafre** (600 g)
- 1/4 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 200 g de **ricota** peneirada
- 2 **ovos**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Massa

- 1 1/3 xícara de **farinha de trigo**
- 2 **ovos**
- 1 pitada de **sal**

Para regar

- 1 xícara de **creme de leite fresco**

Para polvilhar

- **Queijo parmesão** ralado a gosto

PREPARO

Recheio

Lave o espinafre e cozinhe (sem água) com sal até ficar macio. Escorra, esprema com as mãos e pique. Junte os ingredientes restantes e misture bem.

Massa

Misture a farinha e o sal. Junte os ovos e amasse bem. Embrulhe num pano e deixe descansar por 15 minutos. Depois, abra a massa bem fino sobre uma superfície polvilhada com farinha, formando um retângulo de 38 x 33 centímetros.

Montagem

1 Espalhe o recheio sobre a massa, deixando 1,5 centímetro de borda. Enrole como um rocambole. Embrulhe num pano fino, amarre as pontas e cozinhe em panela grande com bastante água fervente temperada com sal por 45 minutos.

2 Retire, desembrulhe e corte em fatias. Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque as fatias num refratário e regue com o creme de leite. Polvilhe com o parmesão e asse até o creme borbulhar.

ANTONIO RODRIGUES

rondelli de camarão

difícil

8 porções

252 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

MASSA

1 1/4 xícara de **farinha de trigo**
1/4 xícara de **espinafre** cozido, espremido e picado
1 **ovo**
1 pitada de **sal**

RECHEIO

1/2 xícara de **creme de leite**
1/2 xícara de **leite**
2 colheres (sopa) de **azeite**
200 g de **batatas**
200 g de **camarões** médios, limpos, cortados ao meio pelo comprimento
200 g de **pescada** limpa
1 **clara**
1 fatia de **pão de fôrma** sem casca
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

MASSA

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Depois, abra a massa bem fino, corte em tiras de 14 por 46 centímetros e junte-as, formando um retângulo.

RECHEIO

1 Triture a pescada no liquidificador. Junte o pão, o creme, o leite, a clara, sal e pimenta e bata bem.

2 Descasque as batatas e corte em cubos pequenos. Cozinhe com o azeite e os camarões até ficarem macias. Tempere com sal e pimenta.

FINALIZAÇÃO

Cubra a massa com as misturas de peixe e de camarão e enrole. Embrulhe em papel-alumínio e depois num pano limpo. Amarre as pontas. Cozinhe em água fervente com sal por 20 minutos. Deixe na geladeira por 20 minutos e aqueça o forno em temperatura alta. Desembrulhe e fatie a massa. Arrume em um refratário untado com azeite, cubra com papel-alumínio e asse por 10 minutos.

rondelli de frango

JOÃO ÁVILA

difícil

6 porções

653 calorias por porção

INGREDIENTES

MASSA

1 2/3 xícara de **farinha de trigo**
1 colher (sopa) de **azeite**
2 litros de **caldo de frango**
2 **ovos**
1 pitada de **sal**

RECHEIO

3/4 xícara de **creme de leite**
1/2 xícara de **leite**
1/3 xícara de **parmesão** ralado
4 colheres (sopa) de **salsa**, **sálvia** e **alecrim frescos** picados
2 colheres (sopa) de **azeite**
350 g de **cogumelos frescos** fatiados
2 **abobrinhas** grandes, fatiadas pelo comprimento
2 dentes de **alho** picados
1 peito de **frango**, sem pele e sem osso
1 **clara**
Sal e **pimenta** a gosto

MOLHO

1/3 xícara de **azeite**
2 kg de **tomates** cortados ao meio
Sal a gosto

PREPARO

MASSA

Amasse bem a farinha, os ovos, o azeite e o sal. Deixe descansar por 30 minutos. Depois abra a massa em tiras largas e finas. Cozinhe em água com sal. Escorra e arrume sobre um pano limpo.

RECHEIO

1 Mergulhe a abobrinha em água fervente com sal e escorra. Refogue o cogumelo no azeite com o alho, sal e pimenta. Passe no processador o frango, o leite, o creme de leite e a clara. Junte as ervas e o queijo ralado e tempere com sal e pimenta.

2 Forre outro pano com filme plástico e faça um quadrado com as tiras de massa sobre ele. Cubra com a abobrinha, o frango e o cogumelo. Enrole e amarre as pontas. Cozinhe no caldo fervente por 25 minutos. Deixe esfriar, desenrole e fatie.

MOLHO

Asse o tomate com o azeite por 30 minutos. Passe numa peneira e tempere com sal. Arrume as fatias do rondelli numa travessa, cubra com o molho e aqueça no forno.

rondelli verde de surubim com uva passa

FELIPE REIS

difícil

6 porções

373 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

Recheio

- 1/2 ☕ de **uva passa branca**
- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**
- 300 g de **surubim defumado**
- 6 fatias de **pão de fôrma** sem casca
- 1 **cebola** média picada
- 1 **ovo**

Massa

- 1 1/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/4 ☕ de **espinafre** cozido, espremido e picado
- 1 **ovo**
- 1 pitada de **sal**

Molho

- 1 1/2 ☕ de **leite**
- 2 🥄 (sopa) de **cebola** picada
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 2 🥄 (sopa) de **farinha de trigo**
- 1 🥄 (chá) de **sal**
- **Pimenta** e **noz-moscada** a gosto

PREPARO

Recheio

Triture os ingredientes, menos a passa, no processador. Depois misture a passa.

Massa

1 Misture os ingredientes e amasse bem. Enrole em filme plástico e deixe descansar por 20 minutos. Depois, divida a massa em três porções e abra-as até obter retângulos de 14 x 46 centímetros. Una os retângulos formando outro de 40 x 46 centímetros.

2 Espalhe o recheio sobre a massa e enrole. Corte ao meio. Envolva cada rolo em papel-alumínio, enrole em um pano limpo e amarre as pontas. Cozinhe em água fervente com sal por 20 minutos. Reserve na geladeira por 1 hora. Desenrole, fatie, arrume num refratário untado com azeite, cubra com papel-alumínio e asse por 15 minutos.

Molho

Refogue a cebola na manteiga. Junte a farinha e mexa até dourar. Junte o leite, sem parar de mexer. Ponha o sal, a pimenta e a noz-moscada e cozinhe até engrossar. Espalhe sobre as fatias e sirva.

espiral com pimentão e anchova

veja receita na página 26

EDUARDO POZELLA

concha com salmão e endro

fácil

3 porções

430 calorias por porção

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão** tipo **concha** (conchiglie)

Molho

- 3 colheres (sopa) de **azeite**
- 2 colheres (sopa) de **endro** (dill) fresco e picado
- 100 g de **salmão defumado** picado
- 4 **tomates** maduros picados
- 2 talos de **cebolinha verde** picados
- **Casca de 1 laranja** em pedaços grandes
- **Sal** e **pimenta** a gosto

PREPARO

Molho

1 Numa tigela, junte todos os ingredientes e misture bem. Cubra com filme plástico e deixe descansar por cerca de 1 hora.

2 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra em seguida.

3 Retire a casca de laranja do molho e descarte. Adicione o molho ao macarrão, misture e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

As massas curtas são as que apresentam a maior variedade de formatos. Por terem muitas curvas e concavidades, absorvem bem os molhos.

MAURÍCIO NAHAS

conchinha com pimentão e tomate

fácil

4 porções

255 calorias por porção

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão** tipo **conchinha** (conchigliette)

Molho

- 1/4 xícara de **azeite**
- 1 colher (sopa) de **salsa** picada
- 3 **tomates** grandes maduros, sem pele, em rodelas
- 3 **tomates** verdes, sem pele, em rodelas
- 1 **pimentão vermelho**, sem pele, em tiras finas
- 1 dente de **alho** inteiro
- 1 **cebola** grande, em rodelas
- **Sal**, **pimenta-do-reino** e **alecrim** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver de novo. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Refogue o alho e a cebola no azeite, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos.

2 Acrescente o pimentão e cozinhe até ficar macio. Junte os tomates maduros e cozinhe por 5 minutos. Acrescente os tomates verdes, a salsa, sal, pimenta e alecrim a gosto e cozinhe por mais 5 minutos. Tire do fogo e descarte o alho. Escorra o macarrão, cubra com o molho e sirva.

DICA DA BETTINA

Para retirar a pele dos tomates, coloque-os numa vasilha e cubra com água fervente. Deixe descansar por 1 minuto e retire a pele. Quanto ao pimentão, espete-o com um garfo e coloque-o inteiro sobre o fogo até ficar chamuscado por igual. Deixe esfriar um pouco e retire a pele. Corte ao meio e tire as sementes e a parte branca.

JOSÉ ANTONIO

espiral com atum

fácil

6 porções

295 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **espiral** (cavatappi)

MOLHO

4 colheres (sopa) de **azeite**
3 colheres (sopa) de **salsa** picada
1 colher (sopa) de **alcaparras** em conserva escorridas
4 **tomates** grandes, sem pele e sem sementes
2 dentes de **alho** picados
1 lata de **atum** em conserva escorrido e amassado
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Adicione uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Bata os tomates no liquidificador e reserve.

2 Aqueça o azeite com o alho em fogo médio. Acrescente o tomate batido e cozinhe por cerca de 5 minutos.

3 Junte as alcaparras, o atum, a salsa, sal e pimenta a gosto. Misture e deixe aquecer bem.

4 Escorra o macarrão. Coloque numa travessa, cubra com o molho e sirva a seguir.

espiral com berinjela e orégano ao forno

fácil

4 porções

472 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **espiral** (cavatappi)
120 g de **queijo mussarela** fatiado

MOLHO

2 xícaras de **molho de tomate**
3/4 xícara de **água**
4 colheres (sopa) de **manteiga**
1 colher (chá) de **sal**
1/2 colher (chá) de **orégano**
1 **berinjela** média cortada em cubos pequenos
1 dente de **alho** amassado
Pimenta-do-reino a gosto

ACESSÓRIO

Papel-alumínio

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Enquanto o macarrão cozinha, misture, numa frigideira grande o molho de tomate, a água, a manteiga, o alho, o sal, o orégano e pimenta a gosto. Deixe levantar fervura. Acrescente a berinjela, misture, tampe e cozinhe por 20 minutos ou até que a berinjela esteja macia.

3 Aqueça o forno em temperatura média. Escorra o macarrão e misture com o molho. Coloque numa fôrma refratária, espalhe o queijo por cima e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno por 30 minutos ou até que esteja bem quente.

PEDRO RUBENS

espiral com pimentão e anchova

fácil

4 porções

665 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **espiral** (cavatappi)

MOLHO

4 (sopa) de **azeite**
4 (sopa) de **salsa** picada
4 **filés de anchova** escorridos e picados
1 **cebola** média, cortada em rodelas finas
1 **pimentão vermelho** médio
1 **pimentão verde** médio
1 **pimentão amarelo** médio
1 dente de **alho** amassado
Pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Aqueça o azeite numa frigideira em fogo médio. Junte a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até ficar macia.

2 Pique os pimentões em tiras e adicione-os ao refogado. Deixe em fogo baixo, mexendo às vezes, por 5 minutos ou até ficarem macios. Acrescente a anchova e o alho e refogue por mais 5 minutos. Junte a salsa e a pimenta e retire do fogo.

3 Escorra o macarrão, adicione o molho, misture e sirva a seguir.

espiral com carne moída

INGREDIENTES

400 g de **macarrão** tipo **espiral** (cavatappi)

MOLHO

1 de **caldo de carne** (se quiser, use meio tablete dissolvido)
3/4 de **leite**
2 (sopa) de **cebola** ralada
2 (sopa) de **catchup**
1 (sopa) de **farinha de trigo**
1 (sopa) de **sal**
400 g de **carne de boi** (alcatra ou patinho) moída
8 folhas de **manjericão**
4 **tomates** médios, sem sementes

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado a gosto

JORGE BUTSUEM

PREPARO

Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Tempere a carne com o sal e a cebola.

2 Bata os tomates no liquidificador. Leve ao fogo baixo com o manjericão.

3 Acrescente a carne e refogue. Junte o caldo e cozinhe até a carne ficar macia.

4 À parte, misture a farinha com o leite e o catchup. Adicione à panela e cozinhe até o molho engrossar.

5 Escorra o macarrão. Coloque numa tigela, cubra com o molho e sirva a seguir acompanhado do queijo parmesão.

fácil

4 porções

479 calorias por porção

LUIS ROBERTO PEREIRA

gravatinha ao creme com vodca

fácil

6 porções

442 calorias por porção

INGREDIENTES

- 500 g de **macarrão** tipo **gravatinha** (farfalle)

Molho

- 2 ☕ de **molho de tomate**
- 1/2 ☕ de **creme de leite**
- 1/4 ☕ de **vodca**
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1 🥄 (sopa) de **pimenta-do-reino** em grãos
- **Sal** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Retire do fogo e escorra.

Molho

1 Numa frigideira funda, derreta a manteiga em fogo médio.

2 Acrescente os grãos de pimenta-do-reino e o macarrão e misture bem.

3 Adicione a vodca, o molho de tomate e o creme de leite. Misture novamente, tempere com sal a gosto e deixe aquecer. Sirva a seguir.

PEDRO RUBENS

gravatinha com abobrinha

fácil

4 porções

535 calorias por porção

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão** tipo **gravatinha** (farfalle)

Molho

- 1 ☕ de **queijo parmesão** ralado
- 1/2 ☕ de **óleo**
- 1/2 ☕ de **salsa** picada
- 1/3 ☕ de **leite**
- 3 🥄 (sopa) de **azeite**
- 3 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 1 🥄 (chá) de **farinha de trigo**
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**
- 500 g de **abobrinha** cortada em tiras
- 1 **gema** ligeiramente batida

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Misture a farinha com o leite e reserve. Numa frigideira média, coloque o óleo. Aqueça em fogo alto. Aos poucos, frite a abobrinha até dourar ligeiramente. Retire com uma escumadeira e deixe escorrer sobre papel-toalha.

2 Numa panela, aqueça o azeite com duas colheres (sopa) da manteiga em fogo médio. Abaixe o fogo, junte a farinha com o leite e misture bem por 1 minuto. Acrescente a abobrinha, a salsa e o sal e deixe aquecer bem. Retire do fogo. Adicione a manteiga restante, a gema e o parmesão e misture.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho, misture e sirva imediatamente.

EDUARDO POZELLA

gravatinha com ervilha e queijo de cabra

fácil

3 porções

553 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **gravatinha** (farfalle)

Molho

1/2 ☕ de **leite**

3 🥄 (sopa) de **salsa** picada

250 g de **ervilha-torta** cortada em pedaços grandes

120 g de **queijo de cabra** fresco, em pedaços

Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Coloque a ervilha numa panela, cubra com água e cozinhe em fogo alto até ficar al dente. Escorra.

2 Misture o queijo, o leite e a salsa com a ervilha, tempere com sal e pimenta a gosto e leve ao fogo médio até levantar fervura.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho e misture. Sirva a seguir.

gnocchetti ao creme com maminha

ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

8 porções

371 calorias por porção

INGREDIENTES

Carne

2 ☕ de **caldo de carne** (se quiser, use um tablete dissolvido)

4 🥄 (sopa) de **óleo**

2 🥄 (sopa) de **molho inglês**

2 🥄 (sopa) de **farinha de trigo**

1 🥄 (sopa) de **sal**

1 🥄 (sopa) de **pimenta-do-reino verde** em conserva, escorrida e amassada

3 dentes de **alho** amassados

1 **maminha** de 1,5 kg

Macarrão

1 ☕ de **creme de leite** fresco

1 🥄 (chá) de **sal**

500 g de **macarrão** tipo **gnocchetti**

PREPARO

Carne

Aqueça o forno em temperatura alta. Tempere a maminha com o alho, o sal, o óleo e o molho inglês. Coloque numa assadeira e asse, virando de vez em quando, por 1 hora ou até dourar.

Macarrão

1 Enquanto a carne assa, coloque numa panela grande 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Bata o creme de leite até ficar espesso. Escorra o macarrão.

3 Retire a carne da assadeira. Despeje nela o caldo e raspe o fundo. Transfira para uma panela, junte a farinha e a pimenta e cozinhe até engrossar.

4 Fatie a carne, arrume-a num prato e regue com o molho. Misture o macarrão com o creme batido e o sal. Distribua ao redor da carne e sirva.

JOÃO AVILA

padre-nosso na berinjela

média dificuldade

8 porções

381 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 (xícaras) de **óleo**
- 200 g de **macarrão** tipo **padre-nosso** (corallini)
- 4 **berinjelas** pequenas com casca

Recheio

- 2 (xícaras) de **mussarela** cortada em cubos pequenos
- 4 (colheres) (sopa) de **azeite**
- 1 (colher) (sopa) de **folhas de manjericão**
- 500 g de **tomates** sem pele
- 4 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada
- **Sal** e **pimenta** a gosto

Para polvilhar

- 1 (xícara) de **parmesão** ralado

PREPARO

Corte as berinjelas ao meio pelo comprimento. Retire a polpa, deixando 0,5 centímetro de borda.

Recheio

1 Refogue o alho, o azeite, a cebola, o manjericão, o tomate e a polpa de berinjela em fogo baixo, mexendo às vezes, por cerca de 30 minutos. Tempere com sal e pimenta.

2 Enquanto isso, numa panela grande, coloque 2 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (chá) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra, acrescente a mussarela e junte à mistura preparada.

3 Esquente o óleo em fogo alto e, aos poucos, frite as metades de berinjela, com a parte da casca virada para cima. Escorra em papel-toalha.

4 Aqueça o forno em temperatura alta. Recheie as metades de berinjela, arrume num refratário e polvilhe com o parmesão. Asse por 10 minutos.

ANTONIO RODRIGUES

parafuso com brócolis e bacon

fácil

6 porções

562 calorias por porção

INGREDIENTES

- 500 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)

Molho

- 1/3 (xícara) de **azeite**
- 1 maço médio de **brócolis** (1,3 kg)
- 6 fatias de **bacon** picado
- 4 dentes de **alho** picados
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Pique os talos dos brócolis. Reserve separadamente os talos e as florzinhas.

2 Refogue o alho no azeite em fogo médio até ficar macio. Junte o bacon e frite até dourar. Adicione os talos e frite por alguns minutos. Acrescente as florzinhas e frite até ficarem al dente. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3 Retire o macarrão do fogo e escorra em seguida. Misture com o molho e sirva.

DICA DA BETTINA

Se quiser, polvilhe com queijo parmesão ralado no momento de levar à mesa.

ANTONIO RODRIGUES

parafuso com cenoura e manjericão

fácil

4 porções

371 calorias por porção

INGREDIENTES

300 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)

MOLHO

2 1/2 xícara de **cenoura** ralada grosso

1/4 xícara de **salsa** picada

6 colher (sopa) de **azeite**

2 colher (sopa) de **manjericão** fresco picado

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Aqueça quatro colheres (sopa) do azeite numa panela em fogo médio e refogue rapidamente a cenoura. Tempere com sal e pimenta a gosto.

2 Escorra o macarrão. Coloque na panela com a cenoura e misture. Acrescente a salsa, o manjericão e o azeite restante e misture de novo. Retire do fogo e sirva.

DICA DA BETTINA

É fácil saber se a massa é de boa qualidade. Basta colocar um pouco da água do cozimento num copo e observar a transparência. Quanto mais límpida a água, melhor é o macarrão.

JOSE ANTONIO

parafuso com molho de espinafre

fácil

6 porções

334 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)

1 maço de **espinafre**

MOLHO

2 xícara de **caldo de galinha** (se quiser, use um tablete dissolvido)

4 colher (sopa) de **farinha de trigo**

150 g de **bacon** picado

4 dentes de **alho** amassados

PARA POLVILHAR

1/2 xícara de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Lave o espinafre e descarte os talos. Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela, frite o bacon em fogo alto até ficar crocante. Junte o alho e, mexendo sempre, frite até dourar.

2 Acrescente as folhas de espinafre, tampe e cozinhe até ficarem macias. Destampe, polvilhe com a farinha de trigo e, mexendo, junte o caldo de galinha. Retire do fogo.

3 Bata tudo no liquidificador ou no processador. Coloque na panela e deixe ferver em fogo alto, mexendo de vez em quando, até engrossar.

4 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Polvilhe com o parmesão e sirva.

JOSE ANTONIO

parafuso com pimentão e lingüiça

fácil

4 porções

208 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)

MOLHO

1/2 ☕ de **água**

3 🥄 (sopa) de **purê de tomate**

1/2 🥄 (sopa) de **vinagre**

120 g de **lingüiça** fresca

3 **pimentões vermelhos**, sem pele, cortados em tiras

2 dentes de **alho** picados

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Retire a tripa da lingüiça e corte-a em pedacinhos. Numa frigideira, frite a lingüiça em fogo alto por cerca de 3 minutos ou até dourar.

2 Acrescente o alho, o pimentão, a água, o purê de tomate, o vinagre e sal a gosto e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos.

3 Escorra o macarrão. Coloque novamente na panela em que foi cozido, acrescente o molho e misture. Tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos. Sirva a seguir.

penne com berinjela e hortelã

ANTONIO RODRIGUES

fácil

4 porções

538 calorias por porção

INGREDIENTES

2 ☕ de **macarrão** tipo **penne** (330 g)

2 1/2 🥄 (sopa) de **azeite**

1 1/2 🥄 (chá) de **vinagre**

1 **berinjela** grande com casca, cortada em fatias de 2,5 cm de espessura

Sal a gosto

MOLHO

2/3 ☕ de **queijo parmesão** ralado

1/4 ☕ de **folhas de hortelã**

4 🥄 (sopa) de **salsa** picada

1 1/2 🥄 (sopa) de **azeite**

2 dentes de **alho** amassados

1 pitada de **pimenta calabresa**

PARA POLVILHAR

2 🥄 (sopa) de **pinoli** tostados *(veja na página 74)*

PREPARO

1 Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Coloque a berinjela numa assadeira e pincele com duas colheres (sopa) do azeite. Polvilhe com sal e asse, mexendo de vez em quando, por 40 minutos ou até dourar. Retire do forno e regue com o azeite restante e o vinagre. Reserve.

3 Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Retire do fogo e escorra.

MOLHO

1 Aqueça o azeite em fogo baixo. Adicione o alho e a pimenta e refogue por 1 minuto. Acrescente o macarrão, a hortelã e três colheres (sopa) da salsa. Misture bem. Retire do fogo.

2 Junte um terço de xícara do queijo e a berinjela. Transfira para uma tigela e polvilhe com a salsa e o queijo restantes e os pinoli. Sirva a seguir.

PEDRO RUBENS

penne com couve-flor e provolone

fácil

6 porções

496 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **penne**

Molho

1/2 ☕ de **azeite**

2 🥄 (sopa) de **suco de limão**

1 🥄 (sopa) de **salsa** picada

350 g de **queijo provolone** ralado grosso

1 **couve-flor** (600 g)

1 dente de **alho** amassado

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Separe a couve-flor em buquezinhos, lave e escorra. Cozinhe em bastante água com o suco de limão, em fogo alto, até ficar al dente. Escorra.

2 Coloque o azeite numa panela, junte a couve-flor, o alho, a salsa, sal e pimenta a gosto. Refogue em fogo alto por alguns minutos. Retire do fogo, acrescente o provolone e misture.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho, misture bem e sirva imediatamente.

ANTONIO RODRIGUES

penne com manjericão e ricota

fácil

6 porções

83 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **penne**

500 g de **tomate-cereja** levemente aferventado

Molho

1 ☕ de **ricota**

3/4 ☕ de **azeite**

1/2 ☕ de **manjericão** fresco, picado

1/4 ☕ de **salsa** picada

1 dente de **alho** picado

Sal a gosto

Para polvilhar

1/2 ☕ de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão e reserve meia xícara da água do cozimento.

Molho

1 Misture o manjericão com a salsa e o alho. Adicione o azeite e misture bem. Peneire ou amasse a ricota e junte à mistura de manjericão. Tempere com sal a gosto. Junte a água do cozimento reservada e mexa bem.

2 Acrescente o macarrão ao molho e misture. Coloque numa tigela e polvilhe com o parmesão. Por cima, distribua os tomates-cereja. Sirva em seguida.

EDUARDO POZELLA

JORGE BUTSUEM

rigatone com berinjela e mussarela

fácil

3 porções

555 calorias por porção

INGREDIENTES

- **250** g de **macarrão** tipo **rigatone**

MOLHO

- **1** xícara de **tomate** picado
- **1** xícara de **queijo mussarela** cortado em cubos pequenos
- **1/4** xícara de **manjericão**
- **3** colheres (sopa) de **azeite**
- **1 berinjela** cortada em cubos pequenos
- **1 dente** de alho amassado

Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela, junte o azeite, o alho e a berinjela e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até a berinjela ficar macia.

2 Acrescente o tomate e cozinhe por cerca de 10 minutos. Adicione o manjericão, sal e pimenta a gosto, misture e tire do fogo. Junte a mussarela.

3 Escorra o macarrão. Junte o molho e misture. Sirva a seguir.

rodinha com brócolis e presunto cru

fácil

6 porções

563 calorias por porção

INGREDIENTES

- **500** g de **macarrão** tipo **rodinha** (rotelli)

MOLHO

- **1/2** xícara de **queijo parmesão** ralado
- **3** colheres (sopa) de **manteiga**
- **250** g de **presunto cru** cortado em cubos
- **1** maço de **brócolis**

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Lave o brócolis e corte em pedaços.

2 Cozinhe em água temperada com sal até ficar al dente. Escorra bem.

3 Frite o presunto cru na manteiga. Junte o brócolis e misture bem. Acrescente o parmesão e misture. Retire do fogo.

4 Escorra o macarrão. Junte com o molho. Sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

tortinho com brócolis e passas

fácil

6 porções

379 calorias por porção

INGREDIENTES

- 500 g de **macarrão** tipo **tortinho** (elicoidali)
- 1 maço grande de **brócolis** (2,4 kg)

MOLHO

- 1/2 xícara de **uvas passas** sem semente
- 4 colheres (sopa) de **azeite**
- 1 kg de **tomate** maduro, sem pele e picado
- 2 dentes de **alho** picados
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 2 colheres (sopa) de **salsa** picada

PREPARO

1 Limpe e lave o brócolis. Cozinhe em bastante água fervente com sal, em fogo alto, até ficar al dente. Retire com uma escumadeira. Corte os talos e reserve para usar em outra receita. Coloque as florzinhas numa travessa em banho-maria.

2 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Refogue o alho no azeite em fogo médio até dourar. Adicione o tomate e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, sem tampar. Junte as passas, misture e cozinhe por mais 15 minutos. Tempere com sal a gosto.

2 Escorra o macarrão. Coloque numa vasilha grande. Espalhe as florzinhas de brócolis e despeje o molho por cima. Polvilhe com a salsa e sirva imediatamente.

EDUARDO POZELLA

espaguete com camarão

veja receita na página 48

CLAUDIO PINHEIRO

cabelo-de-anjo com trigo integral e frango

fácil

12 porções

695 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

- 4 ☕ de **água**
- 1 ☕ de **óleo**
- 1 ☕ de **salsa** picada
- 2 🥄 (sopa) de **manteiga**
- 500 g de **trigo integral**
- 250 g de **macarrão** tipo **cabelo-de-anjo** (capelli d'angelo ou aletria)
- 8 **tomates** sem casca picados
- 4 **peitos de frango** com osso
- 4 dentes de **alho** amassados
- 4 **cebolas** picadas
- 3 folhas de **louro**
- 2 tabletes de **caldo de galinha**
- Sal e **pimenta-da-jamaica** a gosto

PREPARO

1 Lave o trigo e deixe de molho em água por 2 horas. Escorra e aperte com as mãos. Reserve.

2 Numa panela, derreta a manteiga em fogo baixo. Quebre o macarrão e frite-o, mexendo até dourar, sem deixar queimar. Reserve.

FOTOS: LUIS ROBERTO PEREIRA

3 Tempere o frango com o alho e sal a gosto. Numa panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e refogue o frango, virando-o de vez em quando, até dourar. Adicione a cebola e refogue até ficar ligeiramente dourada. Junte o tomate e misture. Acrescente os tabletes de caldo e o louro e refogue até o frango ficar cozido. Retire, deixe esfriar um pouco, desosse e desfie.

4 Devolva o frango desfiado à panela, adicione a água e o trigo, tampe e cozinhe até o trigo ficar macio. Retire o louro. Acrescente a salsa, sal e pimenta a gosto. Junte o macarrão e misture. Retire do fogo, tampe a panela e espere alguns minutos. Sirva a seguir.

espaguete ao molho de vôngole

fácil

6 porções

290 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 300 g de **macarrão** tipo **espaguete** quebrado ao meio

Molho

- 1/2 ☕ de **água**
- 1/4 ☕ de **salsa** picada
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 1 🥄 (chá) de **sal**
- 1/2 🥄 (chá) de **pimenta calabresa**
- 1 kg de **vôngoles** com as conchas, limpos e lavados
- 4 dentes de **alho** amassados

Acessórios

- 2 **refratários** (um grande fundo e um médio)

PREPARO

No refratário grande, coloque 1,5 litro de água e, sem tampar, deixe no microondas em potência alta por 10 minutos ou até ferver. Junte o macarrão e, sem tampar, cozinhe por 12 minutos ou até ficar al dente, mexendo três vezes durante esse tempo. Reserve sem escorrer.

Molho

1 No refratário médio, junte todos os ingredientes e tampe com a tampa própria ou feche com filme plástico, deixando uma fresta. Leve ao microondas e cozinhe em potência alta por 5 minutos ou até **as conchas se abrirem.**

2 Escorra o macarrão. Junte ao molho, misture e transfira para uma travessa. Sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Depois de cozidos, descarte os vôngoles cujas conchas não se abriram, pois estão estragados.

PEDRO RUBENS

DICA DA BETTINA
O parmesão ralado vai muito bem com esta massa.

espaguete à bolonhesa

fácil

6 porções

729 calorias por porção

INGREDIENTES

600 g de **macarrão** tipo **espaguete**

MOLHO

2 ☕ de **caldo de carne**
6 🥄 (sopa) de **óleo**
2 🥄 (sopa) de **manteiga**
2 **cebolas** médias, picadas
1 kg de **carne de boi** (patinho ou coxão mole) moída
10 **tomates** maduros
4 dentes de **alho** picados
2 folhas de **louro**
1 **cenoura** média picada
1 maço de **salsa** e **cebolinha verde** picado
Sal a gosto

PREPARO

MOLHO

1 Pique os tomates, bata no liquidificador e passe por uma peneira grossa. Leve ao fogo alto e deixe levantar fervura. Junte a manteiga e sal a gosto.

2 Tempere a carne moída com a salsa, a cebolinha verde e sal a gosto. Reserve.

3 Numa panela, em fogo alto, refogue a cebola, o alho e a cenoura no óleo. Adicione a carne reservada e o louro e misture. Aos poucos, junte o caldo de carne. Tampe a panela e cozinhe por 40 minutos ou até a carne ficar macia.

4 Acrescente o molho de tomate reservado, misture e deixe aquecer bem.

5 Numa panela grande, coloque 6 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra, coloque numa tigela, cubra com o molho quente e sirva a seguir.

FOTOS: ANTONIO RORIGUES

espaguete à carbonara

fácil

4 porções

691 calorias por porção

INGREDIENTES

400 g de **macarrão** tipo **espaguete**

MOLHO

4 🥄 (sopa) de **queijo pecorino** ralado
2 🥄 (sopa) de **azeite**
2 🥄 (sopa) de **queijo parmesão** ralado
1 🥄 (sopa) de **manteiga**
200 g de **bacon** cortado em cubos pequenos
3 **gemas**
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Frite o bacon no azeite e na manteiga, em fogo médio, até dourar. Retire do fogo e reserve.

2 Numa tigela, junte as gemas, os queijos ralados, sal e pimenta a gosto e bata ligeiramente, só para misturar bem. Reserve.

3 Escorra o macarrão. Imediatamente, **coloque-o na tigela** com as gemas batidas e misture. Acrescente o bacon e sirva em seguida.

DICA DA BETTINA
Na Itália, o molho *alla carbonara* é preparado com pancetta, toucinho magro retirado da barriga do porco. Pode ser encontrado em mercearias e alguns supermercados.

EDUARDO POZELLA

espaguete com camarão

fácil

6 porções

474 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **espaguete**

Molho

1/3 de **azeitonas pretas** picadas
5 (sopa) de **azeite**
4 (sopa) de **salsa** picada
1 (sopa) de **suco de limão**
1/2 (chá) de **pimenta calabresa**
500 g de **camarões** grandes
6 dentes de **alho** picados
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe até ficar al dente.

Molho

1 Limpe os camarões, lave e enxugue. Corte-os ao meio no sentido do comprimento.

2 Aqueça uma colher (sopa) do azeite numa frigideira em fogo alto. Junte os camarões e refogue, mexendo, até ficarem rosados. Adicione o suco de limão e mexa. Retire do fogo e reserve.

3 Em fogo baixo, aqueça o azeite restante. Junte o alho e a pimenta calabresa e refogue até o alho dourar.

4 Escorra o macarrão. Misture com os camarões e as azeitonas. Junte a salsa, sal e pimenta a gosto e misture. Transfira para uma tigela e sirva imediatamente.

JOSE ANTONIO

espaguete com mamão

fácil

4 porções

543 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **espaguete**

Molho

1 de **caldo de galinha**
2/3 de **cebolinha verde** picada
1/3 de **queijo parmesão** ralado
4 (sopa) de **azeite**
2 (sopa) de **vinagre**
1/2 (chá) de **pimenta-do-reino**
700 g de **mamão** maduro, sem casca e sem sementes, cortado em pedaços
2 dentes de **alho** amassados

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Refogue o alho no azeite até começar a dourar. Junte o mamão e refogue por uns 3 minutos, mexendo sempre e amassando com uma colher de pau.

2 Acrescente os ingredientes restantes e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando.

3 Escorra o macarrão. Cubra com o molho e sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA

espaguete com molho de rúcula e tomate

fácil

3 porções

547 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

- **250** g de **macarrão** tipo **espaguete**

MOLHO

- **1/4** ☕ de **azeite**
- **4** **tomates** maduros
- **1** maço de **rúcula**

PARA POLVILHAR

- **Queijo parmesão** ralado a gosto

DICA DA BETTINA

Você pode apenas cortar o queijo em lascas finas.

PREPARO

MOLHO

1 Limpe, lave e escorra bem a rúcula. Pique os tomates.

2 Numa tigela, junte a rúcula, o tomate e o azeite de oliva. Deixe descansar por 1 hora.

3 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

4 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Polvilhe com queijo parmesão a gosto e sirva a seguir.

EDUARDO POZELLA

DE ONDE VEM

Este molho é originário de um lugarejo chamado Amatrice, na região italiana do Lácio.

furadinho à amatriciana

fácil

6 porções

591 calorias por porção

INGREDIENTES

- **500** g de **macarrão** tipo **furadinho** (bucatini)

MOLHO

- **1/3** ☕ de **cebola** picada
- **1/3** ☕ de **bacon** picado
- **1/3** ☕ de **toucinho fresco** picado
- **2** 🥄 (sopa) de **manteiga**
- **1/2** 🥄 (chá) de **pimenta-do-reino** moída
- **1/2** 🥄 (chá) de **pimenta-dedo-de-moça** picada
- **4** **tomates** sem pele, picados
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- **1** ☕ de **queijo pecorino** ralado

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Coloque a manteiga, a cebola e os dois tipos de toucinho numa panela e refogue em fogo baixo por 15 minutos ou até dourar.

2 Junte os dois tipos de pimenta e o tomate e tempere com sal a gosto. Tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até o molho engrossar.

3 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Sirva bem quente. Acompanhe com o pecorino.

DICA DA BETTINA

Se não tiver, substitua pelo parmesão.

ANDRE FORTES

CLAUDIO PINHEIRO

furadinho com cenoura e presunto cru

fácil

6 porções

617 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **furadinho** (bucatini)

MOLHO

1 1/4 xícara de **água**

1/4 xícara de **queijo parmesão** ralado

4 colheres (sopa) de **azeite**

2 colheres (sopa) de **manteiga**

200 g de **presunto cru**, fatiado em tiras de 1 centímetro de largura

6 **cenouras** médias, em fatias finas e longas

1 **cebola** média, picada

1 pitada de **noz-moscada**

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Derreta uma colher (sopa) da manteiga e duas colheres (sopa) do azeite em fogo médio. Adicione a cebola e refogue, mexendo até ficar macia.

2 Acrescente a cenoura e o presunto cru e cozinhe por 10 minutos ou até a cenoura começar a ficar macia. Junte a noz-moscada e a água e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.

3 Escorra o macarrão. Acrescente a manteiga e o azeite restantes e o queijo parmesão. Cubra com o molho de cenoura e sirva a seguir.

furadinho com salmão defumado

fácil

4 porções

552 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **furadinho** (bucatini)

MOLHO

1 xícara de **creme de leite** fresco misturado com 1 colher (sopa) de suco de limão

2 colheres (sopa) de **erva-doce** picada

2 colheres (sopa) de **azeite**

1 colher (chá) de **sal**

100 g de **salmão defumado**, cortado em pedacinhos

1 pitada de **pimenta-do-reino**

PARA DECORAR

Raminhos de **erva-doce**

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa tigela média, junte todos os ingredientes e misture.

2 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Transfira para uma travessa. Decore com a erva-doce e sirva.

DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua o salmão por surubim, truta ou hadoque defumados.

CLAUDIO PINHEIRO

linguine com papaia e azeitona

fácil

4 porções

460 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **linguine**

MOLHO

1/2 xícara de **queijo parmesão** ralado
1/4 xícara de **azeite**
1/4 xícara de **azeitona verde** picada
1/4 xícara de **vinho branco** seco
1/4 xícara de **cebolinha** verde cortada em rodelas
1/2 colher (chá) de **molho de pimenta**
1 **cebola** média, picada
1 **papaia** ligeiramente **verde**, sem casca e sem sementes, cortado em pedacinhos

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo alto, refogue a cebola no azeite, mexendo, por 5 minutos ou até dourar.

2 Abaixe o fogo, junte o papaia e a azeitona, misture, tampe e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até o papaia ficar macio.

3 Acrescente o vinho e cozinhe por mais 2 minutos. Retire e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

4 Leve de volta ao fogo médio por 1 minuto. Junte o molho de pimenta, a cebolinha e o parmesão. Misture bem e retire do fogo. Escorra o macarrão. Coloque numa travessa, cubra com o molho e sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

mafaldine com molho de cogumelos

fácil

3 porções

415 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **mafaldine**

MOLHO

1 1/2 xícara de **shitake** cortado em fatias
1 1/2 xícara de **cogumelos** frescos, cortados em fatias
1/2 xícara de **caldo de carne** (se quiser, use 1/4 de tablete dissolvido)
2 colheres (sopa) de **azeite**
1 colher (sopa) de **manteiga**
1/2 colher (chá) de **tomilho**
1 **cebolinha verde** picada
Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Refogue os dois tipos de cogumelo no azeite de oliva em fogo médio.

2 Adicione o caldo de carne e deixe ferver.

3 Acrescente a cebolinha verde, o tomilho e a manteiga. Tempere com sal a gosto. Misture bem e tire do fogo.

4 Escorra o macarrão, misture com o molho e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Originário do Japão, o shitake já é cultivado no Brasil. De cor marrom-escura, textura aveludada e carnudo, pode ser comprado fresco ou seco.

CLAUDIO PINHEIRO

talharim com presunto e ervilha

fácil

4 porções

509 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **talharim paglia e fieno**

MOLHO

1 1/2 xícara de **ervilha fresca** ou congelada

1 xícara de **creme de leite**

2 colheres (sopa) de **manteiga**

200 g de **presunto** cortado em cubos

PARA POLVILHAR

1/2 xícara de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela média, leve ao fogo médio a manteiga, a ervilha, o presunto e metade do creme de leite. Ferva por 1 minuto.

2 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Adicione o restante do creme de leite. Transfira para uma travessa e, se quiser, polvilhe com queijo parmesão.

NAN MORAES

talharim ao alho e óleo

fácil

6 porções

384 calorias por porção

INGREDIENTES

600 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

1 colher (sopa) de **azeite**

1 colher (sopa) de **grãos de pimenta-do-reino** triturados

4 dentes de **alho** amassados

1 maço de **salsa** picada

PREPARO

Numa panela grande, coloque 6 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa frigideira, junte o azeite de oliva, o alho e a pimenta-do-reino e refogue, mexendo de vez em quando, até o alho ficar dourado. Retire do fogo.

2 Escorra imediatamente o macarrão. Coloque em seguida numa travessa.

3 Derrame o molho quente sobre o macarrão. Adicione a salsa e mexa rapidamente. Sirva a seguir.

PEDRO RUBENS

talharim com abobrinha e cenoura

fácil

3 porções

624 calorias por porção

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

- 1 ☕ de **cenoura** raspada e ralada grosso
- 1 ☕ de **abobrinha** com casca ralada grosso
- 4 🥄 (sopa) de **azeite**
- 1 dente de **alho** amassado
- **Sal** a gosto

PARA POLVILHAR

- 2 🥄 (sopa) de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa frigideira média, aqueça o azeite em fogo baixo.

2 Junte a cenoura, a abobrinha, o alho e o sal e refogue, mexendo de vez em quando, por aproximadamente 3 minutos. Retire do fogo.

3 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Sirva imediatamente, polvilhado com o queijo ralado.

talharim com almôndegas ao forno

difícil

6 porções

526 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 ☕ de **queijo parmesão** ralado
- 500 g **macarrão tipo talharim** cozido al dente
- 4 **ovos**

ALMÔNDEGAS

- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 300 g de **carne de boi** (patinho ou alcatra) moída
- 5 fatias de **pão de fôrma** umedecidas em leite
- 3 dentes de **alho** amassados
- 2 **ovos**
- **Sal** a gosto

MOLHO

- 3 ☕ de **caldo de carne** (se quiser, use 1 tablete dissolvido)
- 4 🥄 (sopa) de **azeite**
- 1 kg de **tomates** cortados em pedaços
- 1 **cebola** picada
- 1 pitada de **erva-doce**
- **Sal** a gosto

ACESSÓRIO

- **Fôrma de buraco** no meio de 25 cm de diâmetro

PREPARO

ALMÔNDEGAS

Misture todos os ingredientes. Forme bolinhas de 1,5 centímetro de diâmetro e frite até dourar.

MOLHO

1 Em fogo baixo, refogue a cebola e o tomate no azeite por 20 minutos. Junte o caldo de carne, a erva-doce e o sal e cozinhe por mais 20 minutos. Deixe amornar, bata no liquidificador e passe por uma peneira. Junte as almôndegas e reserve.

2 Bata ligeiramente os ovos e misture ao macarrão. Aqueça o forno em temperatura alta.

3 Unte a fôrma com manteiga. Coloque uma camada de **macarrão** e algumas almôndegas e polvilhe com parte do **queijo.** Repita as camadas, finalizando com o macarrão.

FOTOS: ANTÔNIO RODRIGUES

4 Asse por 20 minutos. Desenforme. Cubra com o molho aquecido e sirva.

JOSE ANTONIO

talharim com cogumelo seco

fácil

4 porções

553 calorias por porção

INGREDIENTES

400 g de **macarrão** tipo **talharim**

Molho

2 (xícara) de **creme de leite** fresco ligeiramente batido

2 (colher) (sopa) de **manteiga**

200 g de **cogumelos secos** (funghi secchi)

1 **cebola** média picada

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

DICA DA BETTINA
Se preferir, substitua o creme de leite fresco por duas latas de creme de leite.

PREPARO

Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Lave bem os cogumelos. Coloque numa panela pequena e cubra com água. Leve ao fogo alto e cozinhe até ficarem macios. Escorra e reserve quatro colheres (sopa) da água do cozimento.

2 Em outra panela, refogue a cebola na manteiga, em fogo médio, até começar a dourar. Junte os cogumelos e refogue por cerca de 2 minutos. Acrescente a água do cozimento reservada e o creme de leite e misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto. Retire do fogo.

3 Escorra o macarrão. Misture com o molho e sirva a seguir.

talharim com frutos do mar

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **talharim**

Molho

2/3 (xícara) de **vinho branco seco**

4 (colher) (sopa) de **azeite**

1 (colher) (chá) de **sal**

1 kg de **lula** cortada em anéis

100 g de **camarões** pequenos, limpos

100 g de **mexilhões** sem concha, cozidos

3 **tomates** médios, sem pele e sem sementes, picados

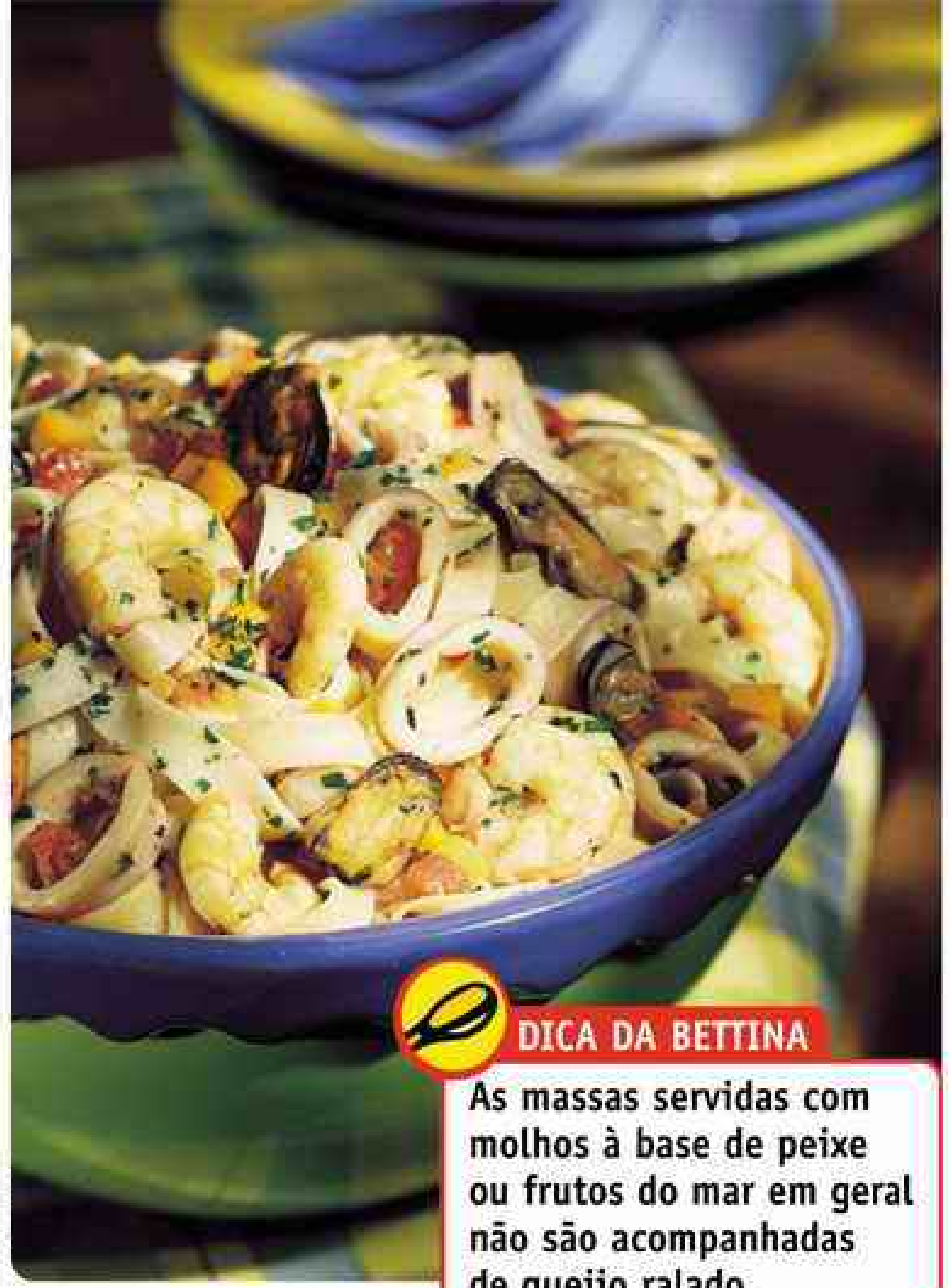
1 **cebola** pequena picada

1 **cenoura** média picada

1 pitada de **pimenta-do-reino**

Para polvilhar

2 (colher) (sopa) de **salsa** picada



FELIPE REIS

DICA DA BETTINA
As massas servidas com molhos à base de peixe ou frutos do mar em geral não são acompanhadas de queijo ralado.

fácil

4 porções

520 calorias por porção

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Frite a lula no azeite em fogo médio por 3 minutos ou até começar a ficar opaca.

2 Junte a cebola, o tomate, a cenoura, o vinho, o sal e a pimenta-do-reino e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até a lula ficar macia.

3 Adicione os camarões e os mexilhões e cozinhe por cerca de 5 minutos. Retire do fogo.

4 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Polvilhe com a salsa. Sirva a seguir.

FELIPE REIS

talharim com legumes e hortelã

fácil

6 porções

591 calorias por porção

INGREDIENTES

2 ☕ de **couve-flor** separada em buquezinhos
500 g de **macarrão** tipo **talharim**
250 g de **ervilhas frescas** ou congeladas
2 **abobrinhas** cortadas em cubos

Molho

1 ☕ de **manteiga**
1/4 ☕ de **hortelã** picada grosso
Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente os demais ingredientes, misture e cozinhe sem tampar até o macarrão ficar al dente.

Molho

1 Numa panela ou frigideira, coloque a hortelã e a manteiga e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até a manteiga derreter. Tempere com sal a gosto e retire do fogo.

2 Escorra o macarrão junto com os demais ingredientes. Coloque numa tigela, cubra com o molho e **sirva** imediatamente.

DICA DA BETTINA
Se quiser, antes de servir polvilhe o macarrão com sementes de mostarda.

ANTONIO RODRIGUES

talharim com mexilhões

fácil

3 porções

435 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **talharim**

Molho

1/2 ☕ de **vinho branco seco**
1 🥄 (sopa) de **azeite**
300 g de **mexilhões** sem casca, cozidos
2 dentes de **alho** picados
2 **tomates** cortados em cubinhos
1 **pimentão verde** picado
Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

Molho

1 Em fogo alto, refogue o alho, o pimentão e o tomate no azeite, até os legumes ficarem al dente.

2 Junte o vinho e os mexilhões, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe aquecer bem. Escorra o macarrão. Misture com o molho e sirva a seguir.

JOSE ANTONIO

talharim com molho de limão

fácil

4 porções

550 calorias por porção

INGREDIENTES

- 500 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

- 2 xícaras de **creme de leite**
- 1/4 xícara de **suco de limão**
- 2 colheres (sopa) de **manteiga**
- 1 colher (sopa) de **cebola** ralada
- 1/2 colher (sopa) de **casca de limão** ralada
- 4 **gemas**
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Numa panela, refogue a cebola na manteiga em fogo médio por cerca de 2 minutos.

2 À parte, misture os ingredientes restantes. Coloque na panela e, mexendo sempre, cozinhe por cerca de 1 minuto. Retire do fogo.

3 Escorra o macarrão. Coloque numa travessa, junte o molho, misture e sirva imediatamente.

CLAUDIO PINHEIRO

DICA DA BETTINA
Sirva sem queijo ralado. Acompanhe com um vinho tinto encorpado e frutado.

talharim com molho de manjericão

fácil

3 porções

690 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

- 1 1/2 xícara de **manjericão**
- 1/2 xícara de **azeite**
- 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 2 colheres (sopa) de **queijo pecorino** ralado
- 1 colher (sopa) de **pinoli** (*veja página 74*)
- 3 dentes de **alho**

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 No liquidificador, bata todos os ingredientes (reserve meia colher de sopa de pinoli) por 5 minutos ou até obter uma mistura homogênea. Reserve.

2 Escorra o macarrão, mas reserve um quarto de xícara da água do cozimento. Misture essa água ao molho.

3 Transfira a massa para uma tigela, junte o molho e misture. Polvilhe com o pinoli reservado e sirva.

EDUARDO POZELLA

talharim com molho de nozes

fácil

3 porções

390 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

3/4 xícara de **leite**

1/2 xícara de **nozes** picadas grosso

1/4 xícara de **ricota** peneirada

1 dente de **alho**

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte 1 colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 No liquidificador, coloque o alho, a ricota e o leite e bata até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma tigela.

2 Acrescente as nozes e misture. Tempere com sal a gosto.

3 Escorra o macarrão. Coloque na tigela com o molho, misture e sirva a seguir.

JORGE BUTSUEM

talharim com palmito ao forno

fácil

4 porções

606 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

1 xícara de **leite**

150 g de **presunto** picado

150 g de **queijo prato** ralado grosso

3 **ovos**

1 vidro grande de **palmito** picado (300 g)

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

1 1/2 colher (sopa) de **farinha de rosca**

ACESSÓRIO

Refratário grande

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Aqueça o forno em temperatura alta.

3 Unte o refratário com manteiga e polvilhe com a farinha de rosca.

MOLHO

1 Bata os ovos com o leite e tempere com sal e pimenta a gosto.

2 Escorra o macarrão. Misture com o palmito. Coloque no refratário. Cubra com o presunto e o queijo. Regue por igual com os ovos batidos.

3 Asse no forno preaquecido por cerca de 35 minutos. Sirva a seguir.

ANTONIO RODRIGUES

talharim com pimentão em conserva

fácil

4 porções

310 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

1 ☕ de **creme de leite**

200 g de **pimentão vermelho** em conserva

2 dentes de **alho**

Sal a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.

2 Escorra o macarrão. Devolva à panela, junte o molho, misture e aqueça. Sirva a seguir.

talharim com pimentão e azeitona

PEDRO RUBENS

fácil

4 porções

504 calorias por porção

INGREDIENTES

300 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

3 ☕ de folhas de **rúcula**, cortadas em pedaços

1/2 ☕ de **azeitonas pretas**, sem caroço, cortadas ao meio

3 🥄 (sopa) de **azeite**

1/2 🥄 (sopa) de **orégano**

1/2 🥄 (chá) de **pimenta calabresa**

8 folhas de **manjericão**

2 **tomates** sem sementes, picados

1 dente de **alho** picado

1 **cebola** pequena picada

1 **pimentão amarelo**, cortado em quadrados

1 **pimentão vermelho** cortado em quadrados

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

Queijo parmesão ralado a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo médio, refogue o alho e a cebola no azeite, até ficarem macios. Junte o tomate e cozinhe por cerca de 5 minutos. Acrescente os pimentões e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione as azeitonas, o orégano, o manjericão, a pimenta calabresa, a rúcula e sal a gosto e cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por mais 5 minutos.

2 Escorra o macarrão. Misture com o molho. Sirva a seguir polvilhado com queijo ralado.

DICA DA BETTINA

Se você quiser preparar este prato ainda mais rápido, pique os ingredientes na véspera e deixe-os na geladeira, dentro de vasilhas tampadas.

JORGE BUTSUEM

talharim com queijo suíço

fácil

4 porções

861 calorias por porção

INGREDIENTES

- 500 g de **macarrão** tipo **talharim**

MOLHO

- 2 (sopa) de **creme de leite**
- 3 (sopa) de **manteiga**
- 300 g de **queijo suíço** (emmenthal ou gruyère) ralado
- **Cebolinha verde** picada a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Em fogo baixo, aqueça o creme de leite com a manteiga.

2 Escorra o macarrão. Coloque na panela com a manteiga e o creme de leite e misture.

3 Junte o queijo ralado. Polvilhe com a cebolinha verde. Misture e sirva imediatamente.

EDUARDO POZELA

cappeletti com pesto

veja receita na página 75

JOSÉ ANTONIO

canelone com espinafre ao molho branco

média dificuldade

8 porções

405 calorias por porção

INGREDIENTES

16 **placas de lasanha** pronta

MOLHO

3 1/2 xícara de **leite**
1/4 xícara de **manteiga**
1/3 xícara de **farinha de trigo**
Sal a gosto

RECHEIO

1 colher (sopa) de **manteiga**
1 colher (sopa) de **farinha de trigo**
1 colher (chá) de **cebolinha verde** picada
1 kg de **espinafre**
150 g de **mussarela** ralada grosso
2 **ovos**
Sal e **pimenta** a gosto

PARA POLVILHAR

1 xícara de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Cozinhe as placas de lasanha, aos poucos, em água fervente com sal. Retire com uma escumadeira e coloque numa assadeira com água fria.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem. Adicione o leite, aos poucos, mexendo sempre, e cozinhe por 5 minutos. Tempere com sal.

RECHEIO

1 Lave o espinafre e cozinhe sem água numa panela, até ficar macio. Esprema bem e pique. Derreta a manteiga, junte a farinha e mexa bem. Acrescente o espinafre e mexa por 1 minuto. Deixe amornar, junte os demais ingredientes e misture. Aqueça o forno em temperatura alta.

2 Corte as placas de lasanha ao meio pela largura. Distribua o recheio entre as placas e enrole.

3 Arrume num refratário, regue com o molho e polvilhe com o parmesão. Asse por 30 minutos e sirva.

canelone de nozes

JOSÉ ANTONIO

média dificuldade

9 porções

345 calorias por porção

INGREDIENTES

9 **placas de lasanha pronta**, cozidas, escorridas e cortadas ao meio

RECHEIO

1 xícara de **nozes**
1 xícara de **ricota**
1/2 xícara de **cenoura** ralada
1/2 xícara de **salsão** picado
1/2 xícara de **salsa**
1 colher (sopa) de **manteiga**
3 colher (sopa) de **azeite**
4 colher (sopa) de **queijo parmesão** ralado
1 kg de **tomates** picados
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

1/2 xícara de **queijo mussarela** ralado grosso

ACESSÓRIOS

9 **refratários** individuais

PREPARO

1 Refogue a cenoura e o salsão na manteiga até ficarem macios. Junte os tomates, sal e pimenta a gosto e deixe ferver. Cozinhe em fogo baixo por 25 minutos. Bata no liquidificador e peneire. Reserve.

2 À parte, no liquidificador, triture as nozes com a salsa. Junte o azeite em fio, batendo.

3 Também à parte, bata a ricota e depois acrescente a mistura de nozes, o parmesão, sal e pimenta a gosto. Bata novamente.

4 Distribua a mistura de ricota entre as placas de lasanha. Enrole. Aqueça o forno em temperatura média.

5 Coloque três colheres (sopa) do molho de tomate no fundo de cada refratário e, por cima, disponha dois rolinhos. Cubra com o molho restante e feche com papel-alumínio. Asse por 20 minutos. Retire o papel e polvilhe com a mussarela. Asse por mais 5 minutos e sirva.

canelone frio com frutas e frango defumado

JOSÉ ANTONIO

INGREDIENTES

- 1 xícara de **frango defumado** em cubos
- 4 **placas de lasanha pronta** cozidas, cortadas ao meio pela largura

Recheio

- 3 rodelas de **abacaxi** em calda, escorridas, cortadas em cubinhos
- 3 talos de **salsão** cortados em cubinhos
- 2 **maçãs** sem casca, cortadas em cubinhos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

Molho

- 1/2 xícara de **suco de uva**
- 1/2 xícara de **água**
- 1 colher (sopa) de **suco de limão**
- 1 colher (sopa) de **mostarda**
- 1 colher (sopa) de **maisena**
- 2 colheres (sopa) de **açúcar**

média dificuldade

4 porções

274 calorias por porção

PREPARO

Recheio

Junte todos os ingredientes e misture bem.

Molho

1 Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo até o molho engrossar um pouco. Deixe esfriar.

2 Distribua o recheio entre as placas de lasanha e enrole. Regue com o molho e sirva frio.

DICA DA BETTINA

Se quiser, substitua o frango defumado por peito de frango cozido e cortado em cubinhos. Este canelone é uma ótima entrada, mas pode também funcionar como prato único, principalmente no verão.

EDUARDO POZELA

capelete com pesto

DICA DA BETTINA

O pesto é um molho bem espesso e aromático, originário de Gênova, na Itália. Costuma ser preparado com manjericão, alho, queijo pecorino (feito com leite de ovelha), pinoli (*veja abaixo*), sal grosso e azeite de oliva. Serve-se frio sem o acompanhamento de queijo ralado.

INGREDIENTES

- 500 g de **capelete de frango** ou **ricota** pronto

Molho

- 6 colheres (sopa) de **azeite de oliva**
- 2 colheres (sopa) de **salsa** picada
- 2 colheres (sopa) de **manjericão** picado
- 2 colheres (sopa) de **queijo pecorino** ou **parmesão** ralado
- 1 colher (sopa) de **pinoli** (ou 2 castanhas-do-pará picadas)
- 2 dentes de **alho** picados
- **Sal** a gosto

fácil

6 porções

467 calorias por porção

PREPARO

Numa panela grande, coloque ponha 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente os capeletes de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficarem al dente. Escorra em seguida.

Molho

1 Junte todos os ingredientes menos o capelete e misture. Reserve.

2 Cubra os capeletes com o molho, misture rapidamente e sirva a seguir.

SEMENTES DE LONGE

Pinoli são as sementes pequenas, claras e ovais de um pinheiro do Mediterrâneo. Podem ser compradas em mercearias e supermercados ou em casas de produtos árabes, com o nome de snoubar. Se não achar, substitua por castanha-do-pará picada.

ravióli ao sugo

fácil dificuldade

8 porções

560 calorias por porção

INGREDIENTES

1 kg de **ravióli** pronto

Molho

- **4** ☕ de **caldo de carne** (se quiser, use 2 tabletes)
- **1** 🥄 (chá) de **ervas mistas** (tomilho, manjerona, segurelha e erva-doce)
- **2** 🥄 (chá) de **mel**
- **3** 🥄 (sopa) de **manteiga**
- **2** kg de **tomates** picados
- **250** g de **cenoura** cortada em rodelas
- **250** g de **salsão** cortado em pedaços
- **6** ramos de **salsa**
- **4** talos de **cebolinha verde**
- **2** dentes de **alho** amassados
- **1** **cebola** grande, ralada

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

LUIZ ROBERTO PEREIRA

PREPARO

MASSA

Cozinhe o ravióli em bastante água com sal até ficar al dente. Escorra.

MOLHO

1 Refogue a cebola com a manteiga em fogo médio, acrescente o alho e as ervas mistas e deixe dourar bem. Junte o tomate e mantenha em fogo baixo até secar.

2 Acrescente a cenoura, o salsão, a salsa, a cebolinha verde e o caldo de carne, misture e cozinhe em fogo baixo por cerca de 2 horas ou até o tomate se desmanchar. Coe numa peneira grossa.

3 Leve o molho novamente ao fogo, junte o mel, sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe aquecer bem. Cubra os raviólis com o molho e sirva imediatamente.

lasanha de escarola e anchova

veja receita na página 79

CLAUDIO PINHEIRO

SERGIO JORGE JACOBOWITZ

lasanha com ricota

média dificuldade

6 porções

571 calorias por porção

m receita para microondas

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de **vinho tinto seco**
- 1/3 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 1/4 xícara de **azeitonas verdes** em fatias
- 1 colher (sopa) de **salsa** picada
- 1/2 colher (chá) de **manjericão** seco
- 500 g de **peito de frango** moído
- 480 g de **ricota**
- 240 g de **queijo mussarela** em fatias
- 1 litro de **molho de tomate** pronto
- 8 **placas de lasanha** pronta

Acessório

Refratário com capacidade para 2 litros

Sal a gosto

PREPARO

1 Num refratário grande, misture a carne de frango com meia xícara do molho de tomate. Cozinhe no microondas, em potência alta, por 5 minutos, mexendo na metade do tempo. Junte o restante do molho e o vinho e salgue. Tampe e cozinhe no microondas, em potência alta, por 8 minutos ou até borbulhar.

2 À parte, misture a ricota, o manjericão, o parmesão e a salsa.

3 Coloque um terço do refogado de frango no refratário. Cubra com três placas de lasanha. Quebre duas placas ao meio para acabar de cobrir a fôrma. Espalhe metade da mistura de ricota e cubra com metade da mussarela. Regue com metade do molho de tomate. Repita as camadas, terminando com o molho. Distribua as azeitonas por cima e cubra com filme plástico.

4 Cozinhe no microondas, em potência alta, por 6 minutos. Abaixe a potência para média e cozinhe por mais 20 minutos. Deixe descansar no forno por 30 minutos antes de servir.

CLAUDIO PINHEIRO

lasanha de escarola e anchova

fácil

6 porções

379 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1/4 xícara de **azeite**
- 1 xícara de **leite**
- 2 xícaras de **queijo mussarela** ralado grosso
- 1 colher (chá) de **sal**
- 200 g de **placas de lasanha** pronta
- 5 **filés de anchova** em conserva, escorridos e picados (25 g)
- 4 dentes de **alho** picados
- 1 maço de **escarola** (580 g)
- 1 copo de **requeijão cremoso** (250 g)

Acessório

Refratário de 16 x 26 cm

PREPARO

1 Lave e escorra bem a escarola, pique e reserve. Numa panela média, em fogo baixo, refogue o alho no azeite, mexendo de vez em quando, até ficar macio. Adicione a escarola, a anchova e o sal, tampe a panela e refogue, mexendo às vezes, até a escarola ficar macia. Reserve. Aqueça o forno em temperatura média.

2 Despeje o leite no refratário e, por cima, coloque um terço da lasanha. Cubra com um terço do refogado de escarola e polvilhe com um terço da mussarela. Repita as camadas de lasanha, escarola e mussarela mais duas vezes. Por cima, espalhe o requeijão. Cubra com papel-alumínio e asse por 45 minutos ou até a lasanha ficar macia.

DICA DA BETTINA

Na Itália, lasagne são lâminas de massa com as quais são preparados diversos pratos, inclusive a nossa lasanha. Além do tipo tradicional, liso e largo, há a lasagnette, mais estreita, a festonate, lisa de um lado e ondulada do outro, e a reginella, ondulada dos dois lados. Elas ganham cores quando feitas com espinafre, beterraba, cenoura, tomate ou tinta de lula.

CLAUDIO PINHEIRO

lasanha de presunto e mussarela

fácil

8 porções

336 calorias por porção

INGREDIENTES

2 de **queijo mussarela** ralado grosso (200 g)
200 g de **placas de lasanha** pronta
200 g de **presunto** fatiado

Molho branco

2 de **leite**
1/4 de **maisena**
1/2 (chá) de **sal**
1 pitada de **noz-moscada**

Molho de tomate

1/2 de água
1 lata de **tomate** pelado (400 g)
3 fatias de **bacon** picadas
2 tabletes de **caldo de galinha** (24 g)

Acessório

Refratário de 19 x 31 cm

PREPARO

Molho branco

Numa panela, junte todos os ingredientes e cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, por cerca de 5 minutos ou até obter um molho ligeiramente espesso. Reserve.

Molho de tomate

No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Reserve. Aqueça o forno em temperatura média.

Montagem

1 Espalhe um terço do molho de tomate no fundo do refratário. Cubra com metade da lasanha e, por cima, espalhe mais um terço do molho de tomate. Cubra com metade do presunto, polvilhe com um terço da mussarela e, por cima, espalhe metade do molho branco. Repita a seqüência de camadas a partir da lasanha, polvilhando com a mussarela no final. Cubra com papel-alumínio.

2 Asse por cerca de 30 minutos ou até a massa ficar macia.

lasanha de frango

LUIZ ROBERTO PEREIRA

média dificuldade

8 porções

528 calorias por porção

INGREDIENTES

Recheio

3 (sopa) de **azeite**
4 **sobrecoxas** e
2 **peitos de frango** sem pele
4 **tomates** sem pele picados
4 dentes de **alho** picados
1 **cebola** média picada
Sal e **pimenta** a gosto

Molho branco

2 de **leite**
1/3 de **farinha de trigo**
4 (sopa) de **manteiga**
Sal a gosto

Montagem

300 g de **placas de lasanha cozidas** e escorridas
300 g de **queijo mussarela** em fatias

Para polvilhar

Farinha de rosca
Queijo parmesão ralado

Acessório

Fôrma de **abrir** de 26 cm de diâmetro

PREPARO

Recheio

Refogue todos os ingredientes, em fogo alto, por 15 minutos. Tampe e cozinhe, regando com água, até o frango ficar macio. Separe o frango, desosse e pique em pedaços pequenos. Devolva à panela.

Molho branco

Derreta a manteiga, junte a farinha e misture. Adicione o leite aos poucos, mexendo. Tempere com sal a gosto e cozinhe até engrossar.

Montagem

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha de rosca. Forre com placas de lasanha, deixando sobrar **bordas**.

2 Faça três camadas, usando metade do recheio, metade da mussarela e metade do molho branco. **Cubra** com mais placas de lasanha e repita as camadas. Dobre as pontas da lasanha sobre o recheio e polvilhe com farinha de rosca e parmesão. Cubra com papel-alumínio e asse por 50 minutos. Desenforme e sirva.

lasanha tradicional à bolonhesa

média dificuldade

8 porções

570 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho

- 4 ☕ de **polpa de tomate**
- 3 ☕ de **água**
- 4 🥄 (sopa) de **óleo**
- 2 🥄 (sopa) de **salsa** picada
- 2 🥄 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 1 🥄 (sopa) de **sal**
- 1 kg de **patinho** ou **coxão duro** moído
- 6 dentes de **alho** amassados
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**

Lasanha

- 1/4 ☕ de **queijo parmesão** ralado
- 9 **placas de lasanha** ondulada ou lisa, comum ou de espinafre
- 300 g de **queijo mussarela** em fatias

Acessório

Refratário de 22 x 29 cm

CLAUDIO PINHEIRO

DICA DA BETTINA
Sirva acompanhada de um vinho tinto encorpado.

PREPARO

Molho

Refogue o alho no óleo, em fogo alto, até ficar macio. Junte a carne moída e cozinhe até ficar solta. Acrescente a polpa de tomate, a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta e cozinhe, regando com a água até ficar espesso.

Lasanha

1 Ferva 5 litros de água com uma colher (sopa) de sal em fogo alto. Aos poucos, cozinhe as placas de lasanha até ficarem al dente. Transfira-as para uma assadeira grande com água fria.

2 Enxugue uma a uma com um pano de prato e aqueça o forno em temperatura alta.

3 Cubra o fundo do refratário com um pouco do molho. Por cima, disponha três placas de lasanha lado a lado e cubra com um terço do molho restante e metade da mussarela. Repita as camadas de lasanha, molho e mussarela. Faça mais uma camada de lasanha e uma de molho. Cubra com o parmesão e asse até a superfície começar a dourar.

FELIPE REIS

nhoque de microondas
veja receita na página 89

PEDRO RUBENS

DICA DA BETTINA

Sirva o nhoque acompanhado de carne ou frango com molho.

nhoque ao sugo

média dificuldade

4 porções

649 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho

- 1/4 xícara de **azeite**
- 1 colher (sopa) de **manjericão** picado
- 1 kg de **tomates** maduros, cortados em pedaços
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada
- **Sal** a gosto

Massa

- 1 xícara de **farinha de trigo**
- 800 g de **batatas**
- 1 **ovo**
- 1 pitada de **sal**

Para polvilhar

- 1 xícara de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Molho

Em fogo médio, cozinhe todos os ingredientes, mexendo de vez em quando, por 30 minutos ou até o tomate começar a desmanchar. Passe por uma peneira, apertando bem com uma colher.

Massa

1 Cozinhe as batatas com casca em água com sal até ficarem macias. Escorra, descasque e esprema. Depois que esfriar, acrescente o ovo, a farinha e o sal e amasse até obter uma massa homogênea.

2 Faça rolinhos de 1,5 centímetro de diâmetro. Corte em pedaços de 2 centímetros de comprimento. Aperte levemente cada um com a ponta de um garfo.

3 Cozinhe, aos poucos, em água fervente, até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque numa travessa.

4 Aqueça o molho, espalhe sobre os nhoques, polvilhe com o parmesão e sirva imediatamente.

CLAUDIO PINHEIRO

nhoque de abóbora

média dificuldade

8 porções

441 calorias por porção

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/4 xícara de **queijo parmesão** ralado
- 1 xícara de **farinha de trigo**
- 1/2 colher (chá) de **noz-moscada**
- 1,8 kg de **abóbora** com casca, cortada em pedaços
- 700 g de **ricota**
- 1 **gema**
- **sal** a gosto

Molho

- 1/2 xícara de **manteiga**
- 1/2 colher (sopa) de **orégano**

Para polvilhar

- 1 1/2 colher (sopa) de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Massa

1 Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque a abóbora numa assadeira e asse por 1 hora ou até ficar macia. Retire a polpa e passe por uma peneira, amassando com uma colher de pau.

2 Em fogo alto, ferva 5 litros de água.

3 No processador, bata bem a ricota, a gema, o parmesão, a farinha de trigo, sal a gosto e a noz-moscada. Junte ao purê de abóbora e misture até obter uma massa homogênea.

4 Retire pequenas porções da massa e vá colocando na água fervente. Cozinhe até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque numa travessa grande.

Molho

1 Numa panela pequena, derreta a manteiga com o orégano em fogo médio.

2 Espalhe sobre os nhoques e misture delicadamente. Polvilhe com o parmesão e sirva.

JORGE BUTSUEM

nhoque de batata-doce

fácil

6 porções

446 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

- 1 xícara de **farinha de trigo**
- 2 colheres (chá) de **sal**
- 1,2 kg de **batata-doce**
- 3 **gemas**

MOLHO

- 1/2 xícara de **manteiga**

PARA ACOMPANHAR

- **Queijo parmesão** ralado a gosto

PREPARO

1 Cozinhe a batata-doce em bastante água. Descasque, amasse e deixe na geladeira por algumas horas ou de um dia para o outro.

2 Adicione as gemas e o sal e misture bem.

3 Em fogo alto, ferva 4 litros de água com sal.

4 Coloque a batata sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo. Aos poucos, adicione a farinha de trigo e amasse bem (adicione mais farinha se for necessário). Faça rolinhos com a massa e corte em pedaços de 2 centímetros. Com o dedo, aperte o meio de cada um.

5 Cozinhe os nhoques aos poucos na água fervente até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira e coloque numa travessa.

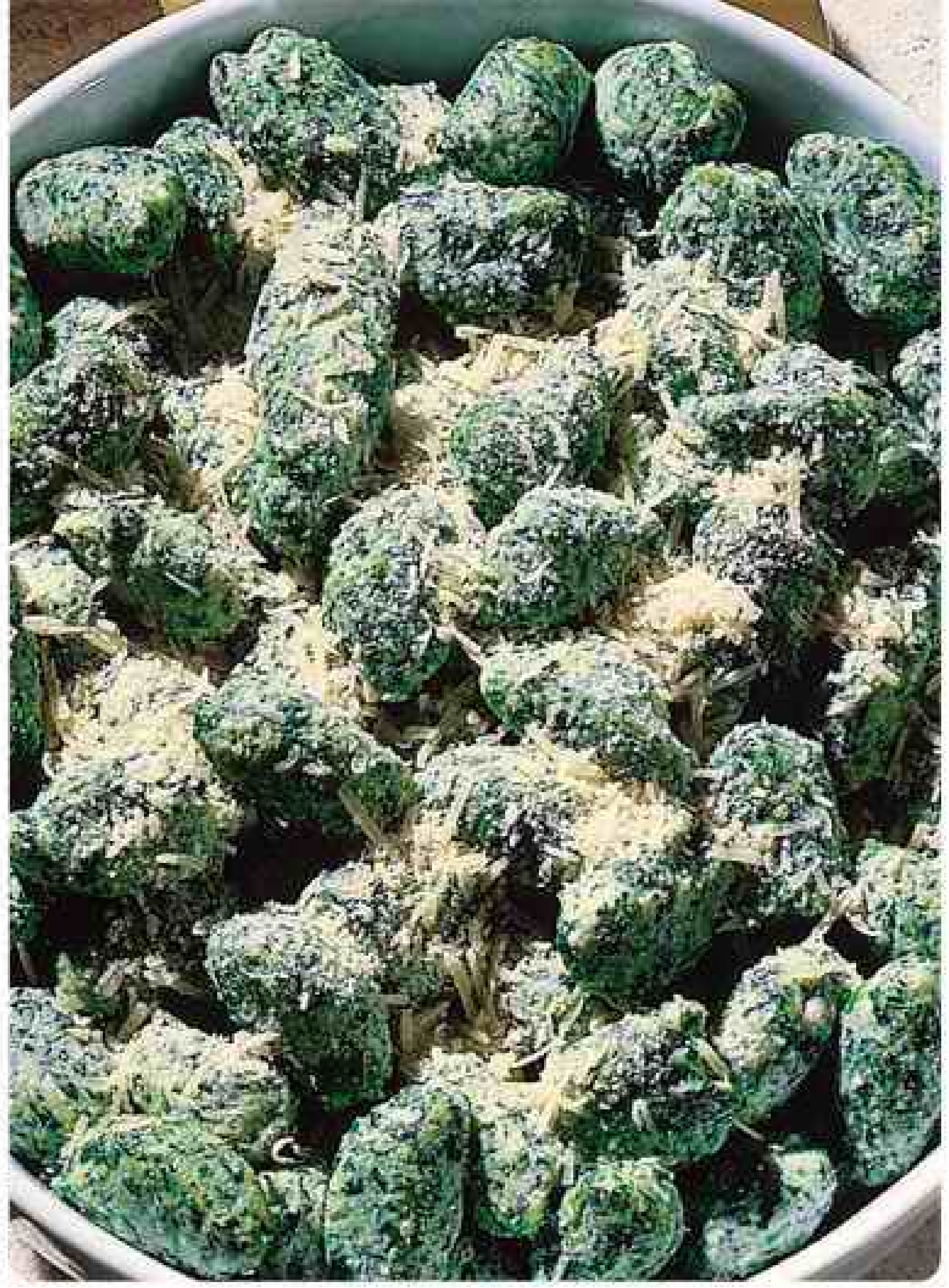
MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio. Despeje sobre o nhoque, polvilhe com parmesão ralado e sirva.

SEM BATATA

O nhoque (gnochi em italiano) é popular desde o século XIII. Era feito com pão velho e farinha de trigo. No século XVIII, quando a batata das Américas chegou à Europa, ganhou a massa atual.

nhoque de espinafre e ricota



ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

4 porções

634 calorias por porção

INGREDIENTES

MASSA

- 1/2 xícara de **farinha de trigo** (para envolver)
- 2 colheres (sopa) de **queijo parmesão** ralado
- 350 g de **ricota** passada por uma peneira
- 2 **gemas**
- 1 maço grande de **espinafre** (cerca de 1 kg)
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 2 colheres (sopa) de **manteiga**

PARA POLVILHAR

- 1 xícara de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

MASSA

1 Lave bem as folhas de espinafre. Coloque numa panela, tampe e cozinhe em fogo médio até ficarem macias. Deixe amornar, escorra bem, esprema com as mãos e pique.

2 Junte a ricota, as gemas, o parmesão, sal e pimenta a gosto e misture até obter uma massa homogênea.

3 Aos poucos, com uma colher de chá, retire porções da massa e passe na farinha de trigo.

4 Cozinhe os nhoques aos poucos, em água fervente temperada com sal a gosto, até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira, escorra e coloque numa travessa.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio, espalhe sobre o nhoque, polvilhe com o parmesão e sirva imediatamente.

DICA DA BETTINA

Este nhoque também fica muito bom com molho de tomate. Veja a receita na página 84.

JOSÉ ANTONIO

nhoque de fubá

fácil

2 porções

400 calorias por porção

INGREDIENTES

3/4 de **farinha de trigo**
1/2 de **fubá**
3 (sopa) de **leite** morno
1 1/2 (sopa) de **manteiga**
4 tabletes de **caldo de galinha** dissolvidos em 5 litros de **água**
1 **ovo**
1/2 tablete de **fermento para pão**
Sal a gosto

MOLHO

2 (sopa) **manteiga**
folhas de salvia a gosto

PREPARO

1 Dissolva o fermento no leite.

2 Misture a farinha com o fubá. Faça uma depressão no meio e adicione o fermento dissolvido no leite, sal a gosto, a manteiga e o ovo. Misture bem com uma colher de pau e deixe descansar por 30 minutos em temperatura ambiente.

3 Passe as mãos em farinha de trigo, retire porções da massa e forme rolinhos. Corte pedaços de 2 centímetros.

4 Aqueça o caldo de galinha em fogo alto até ferver. Coloque o nhoque e cozinhe por cerca de 15 minutos. Retire com uma escumadeira e escorra.

MOLHO

Derreta a manteiga em fogo médio e despeje sobre o nhoque. Distribua folhas de sálvia a gosto e sirva.

nhoque de microondas

INGREDIENTES

MASSA

2 de **água**
1/4 de **manteiga**
1/4 de **queijo parmesão** ralado
1/2 (chá) de **sal**
6 **batatas** médias, sem casca e cortadas em pedaços
4 **ovos**

MOLHO

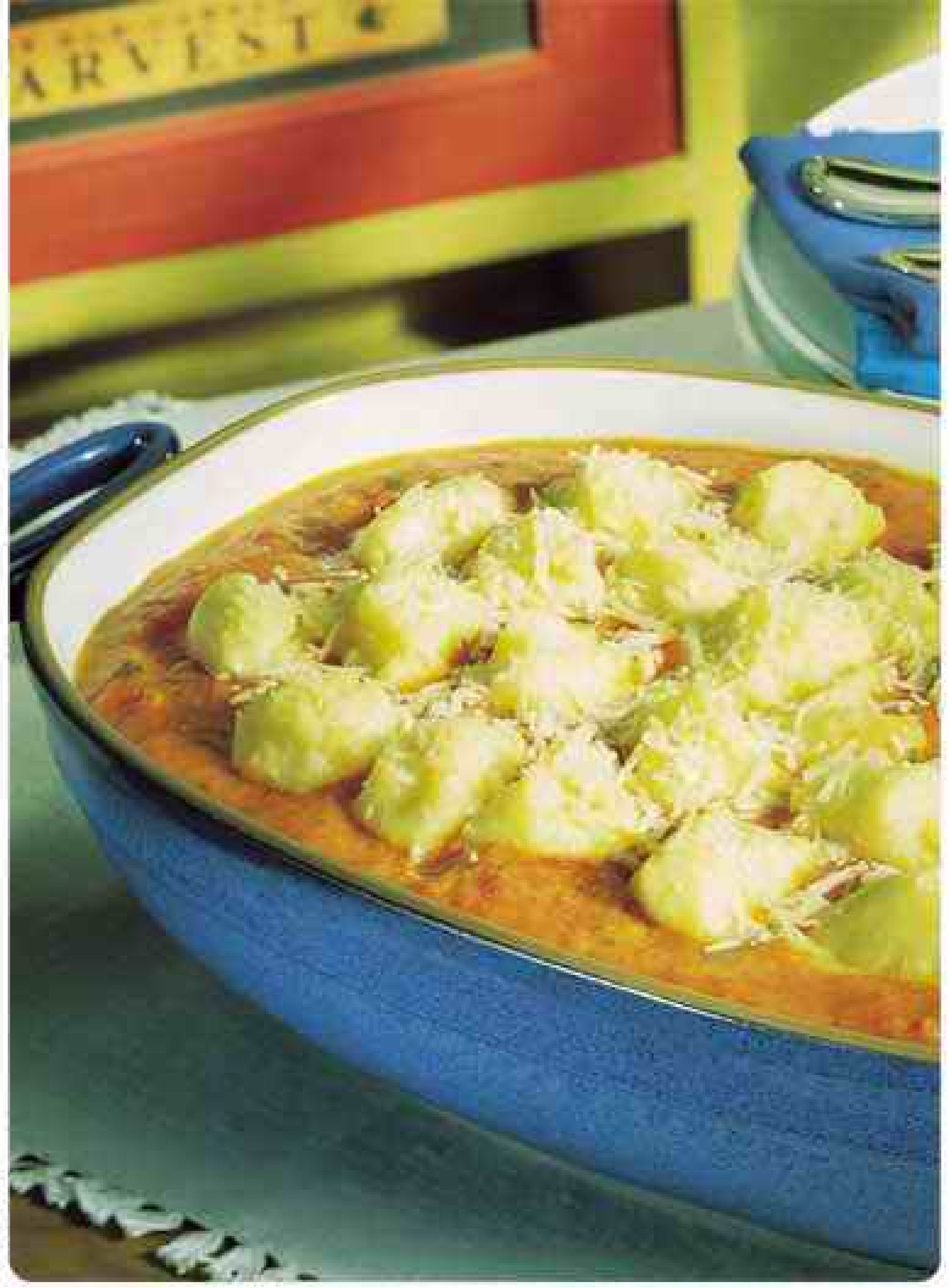
1/4 de **azeite de oliva**
2 (sopa) de **manjericão** picado
1/2 (chá) de **sal**
5 **tomate**s médios picados
1 **cebola** média picada
Gotas de **molho de pimenta vermelha**

PARA POLVILHAR

1/4 de **queijo parmesão** ralado

ACESSÓRIOS

2 **refratários** (um fundo e um grande e raso)



FELIPE REIS

média

4 porções

518 calorias por porção

m receita para microondas

PREPARO

MASSA

1 No refratário fundo, coloque as batatas e cubra com a água. Tampe com tampa própria ou com filme plástico, deixando uma fresta, e cozinhe no microondas, em potência alta, por 25 minutos ou até ficarem macias. Escorra.

2 Esprema as batatas, acrescente os demais ingredientes e misture bem. Reserve.

MOLHO

1 Misture todos os ingredientes no refratário raso e leve ao microondas em potência alta por 10 minutos ou até o tomate ficar macio. Bata no liquidificador e devolva ao refratário.

3 Retire meia colher (sopa) da massa de cada vez e remova com a ponta do dedo formando conchinhas. Distribua sobre o molho. Polvilhe com o queijo parmesão.

4 Aqueça no microondas em potência alta por 1 minuto e 30 segundos. Deixe descansar por 1 minuto, retire e sirva.

ANTONIO RODRIGUES

nhoque de pão ao sugo

média dificuldade

4 porções

744 calorias por porção

INGREDIENTES

Molho

- 1/4 ☕ de **azeite**
- 1 🥄 (sopa) de **manjericão** picado
- 1 kg de **tomates** maduros, cortados em pedaços
- 2 dentes de **alho** picados
- 1 **cebola** picada

Sal a gosto

Massa

- 1 ☕ de **leite**
- 6 🥄 (sopa) de **farinha de trigo**
- 15 fatias de **pão de fôrma** sem casca esmigalhadas
- 2 **ovos**

Sal a gosto

Para polvilhar

- 1 ☕ de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

Molho

Numa panela, junte todos os ingredientes, misture e cozinhe em fogo médio, com a panela tampada, mexendo de vez em quando, por 30 minutos ou até o tomate começar a desmanchar. Passe por uma peneira, apertando bem com uma colher.

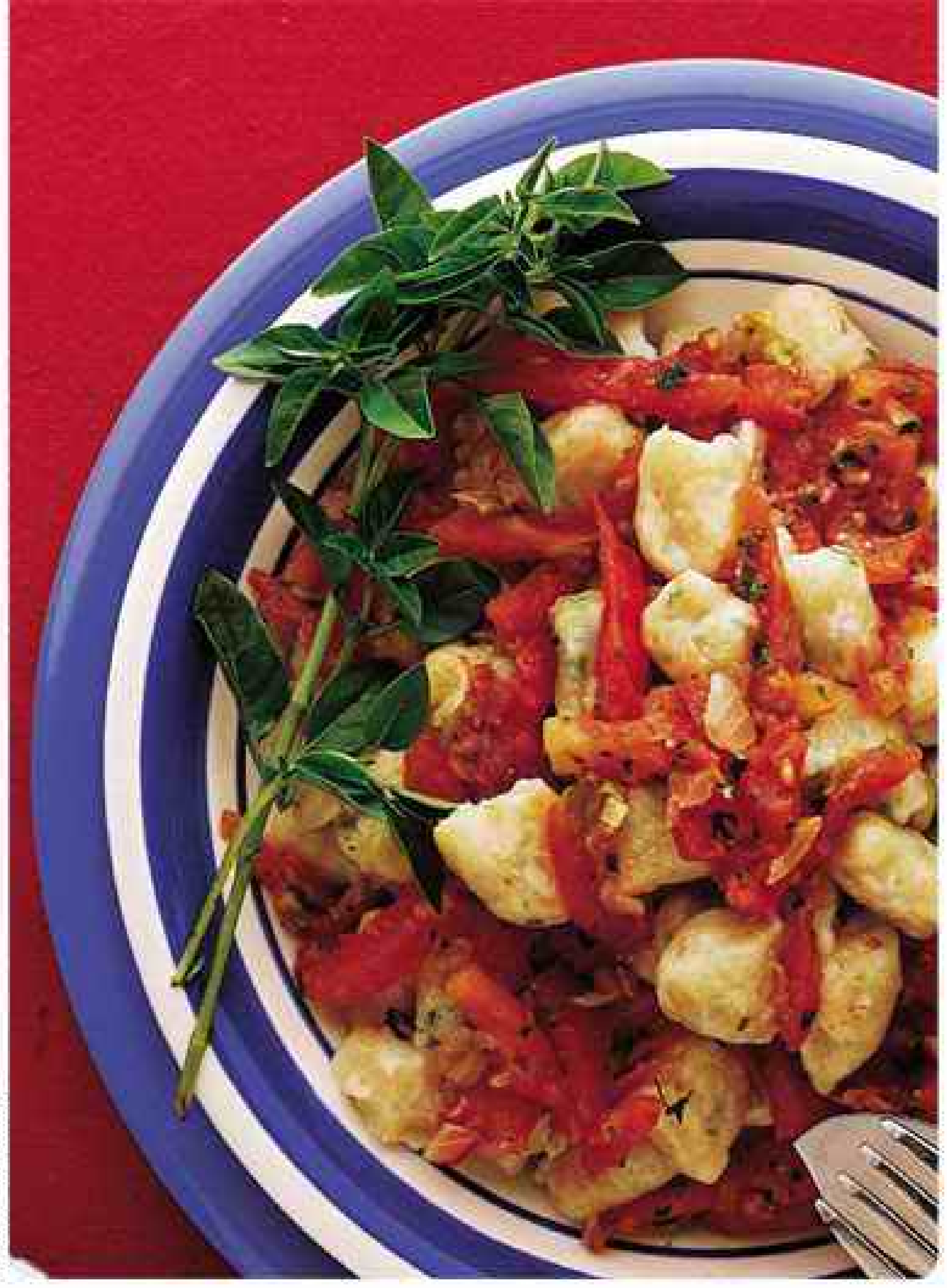
Massa

1 Numa tigela, coloque todos os ingredientes e misture até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 15 minutos.

2 Numa panela, coloque bastante água e deixe ferver em fogo alto. Aos poucos, retire porções da massa com uma colher (chá) e deixe cair na água fervente. Cozinhe até subirem à superfície. Retire com uma escumadeira, escorra bem e coloque numa travessa.

3 Aqueça o molho, espalhe sobre os nhoques, polvilhe com o parmesão e sirva em seguida.

nhoque de peixe defumado



ANTONIO RODRIGUES

média dificuldade

6 porções

456 calorias por porção

INGREDIENTES

Massa

- 1 1/4 ☕ de **farinha de trigo**
- 1/2 ☕ de **vinho branco seco**
- 2 🥄 (sopa) de **azeite**
- 1 🥄 (sopa) de **cebolinha verde** picada
- 600 g de **batatas**
- 300 g de **peixe defumado** (salmão ou surubim)
- 1 dente de **alho** picado
- 1 **cebola** picada
- 1 **ovo**

Sal e **pimenta** a gosto

Molho

- 3 🥄 (sopa) de **óleo**
- 1 🥄 (sopa) de **azeitonas verdes** picadas
- 1 🥄 (sopa) de **manjericão** picado
- 1 🥄 (sopa) de **sálvia** picada
- 5 **tomates** sem pele cortados em tiras
- 2 **filés de anchova** em conserva, escorridos e picados
- 1 **cebola** picada

Sal e **pimenta** a gosto

PREPARO

Massa

1 Cozinhe as batatas em água até ficarem macias.

2 Refogue a cebola e o alho no azeite. Corte o peixe em pedaços, junte ao refogado e cozinhe em fogo alto por 3 minutos. Adicione o vinho e deixe evaporar. Tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo baixo por mais 5 minutos. Deixe esfriar e bata no processador.

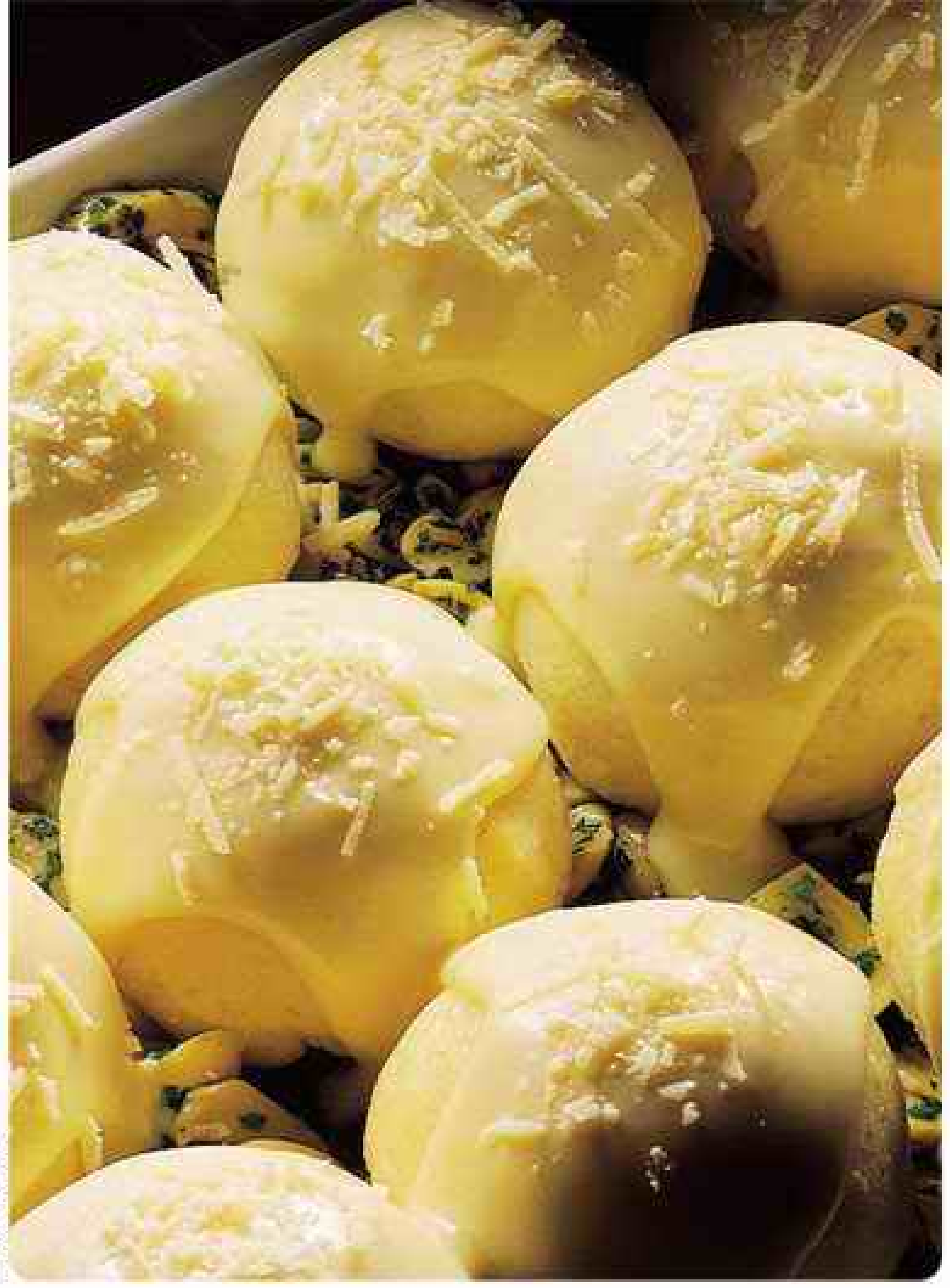
3 Descasque as batatas e passe-as no espremedor. Coloque sobre uma superfície e junte o ovo e a mistura de peixe. Amasse, acrescentando a farinha aos poucos, e adicione a cebolinha.

Molho

1 Refogue a cebola no óleo. Junte a anchova, as azeitonas, o tomate, as ervas, sal e pimenta e cozinhe por 5 minutos.

2 Faça os nhoques e cozinhe em bastante água fervente até subirem à superfície. Retire-os com uma escumadeira e coloque numa travessa. Aqueça o molho, cubra o nhoque e sirva a seguir.

nhoque recheado



PEDRO RUBENS

difícil

6 porções

738 calorias por porção

INGREDIENTES

Refogado

- 3 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **salsa**
- 400 g de **cogumelo** fresco fatiado
- 1 dente de **alho**

Recheio

- 3/4 de **caldo de carne**
- 3 (sopa) de **azeite**
- 2 (sopa) de **purê de tomate**
- 200 g de **carne de porco** moída
- 50 g de **cogumelo seco**
- 1 **cebola** picada
- 1 dente de **alho**
- 1 **cenoura** picada
- 1 talo de **salsão** picado

Massa

- 1 1/2 de **semolina de trigo**
- 1/4 de **queijo parmesão** ralado
- 2 (sopa) de **manteiga**
- 1 litro de **leite**
- 2 **gemas** batidas

Molho

- 1 3/4 de **leite**
- 1 1/2 (sopa) de **manteiga**
- 3 (sopa) de **farinha de trigo**
- 200 g de **queijo emmenthal**
- 2 **gemas** batidas

PREPARO

Refogado

Pique o alho e a salsa. Frite o cogumelo e o alho no azeite. Junte a salsa e sal a gosto. Reserve.

Recheio

Deixe o cogumelo de molho em água quente. Frite a cebola, o alho, a cenoura e o salsão no azeite. Junte a carne e deixe secar. Ponha o purê, o caldo de carne e o cogumelo picado. Salgue e cozinhe até secar.

Massa

Aqueça o leite. Junte a semolina aos poucos. Cozinhe mexendo, por 15 minutos. Tire do fogo, acrescente a manteiga, as gemas, o parmesão e sal. Misture e faça um retângulo de 30 x 45 centímetros. Corte em dezoito pedaços, recheie-os e feche-os em bolas. Ponha num refratário sobre o refogado. Aqueça o forno em temperatura alta.

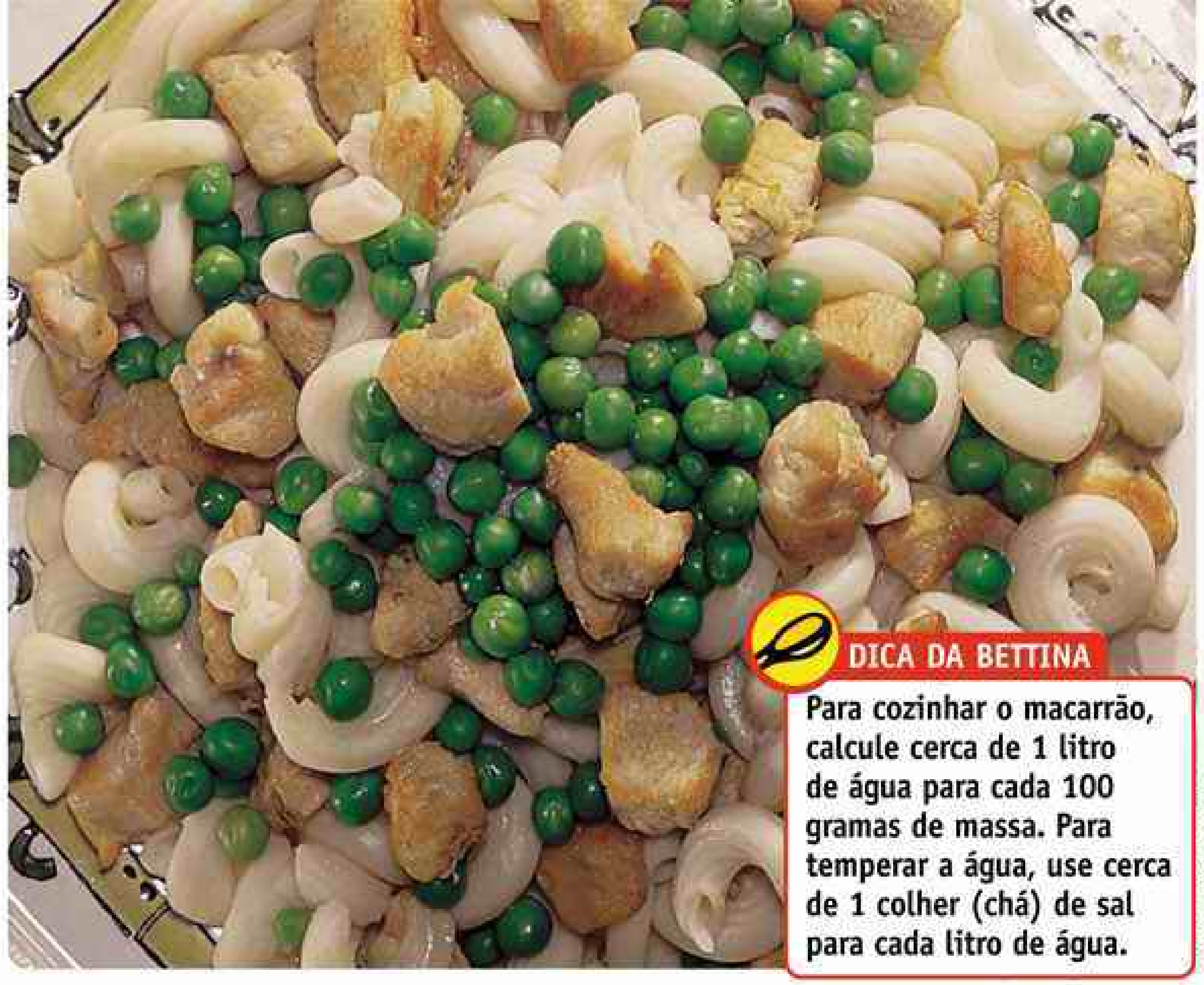
Molho

Derreta a manteiga e misture a farinha. Tire do fogo e junte o leite aos poucos. Acrescente as gemas e o queijo picado e engrosse. Cubra o nhoque. Se quiser, polvilhe com parmesão. Asse por 10 minutos.

salada de orecchiette com salsão e nozes

veja receita na página 98

ANDRE FORTES



DICA DA BETTINA

Para cozinhar o macarrão, calcule cerca de 1 litro de água para cada 100 gramas de massa. Para temperar a água, use cerca de 1 colher (chá) de sal para cada litro de água.

FOTOS: JORGE BUTSUEM

salada de espiral com frango e ervilha

fácil

6 porções

443 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **espiral** (catavappi)

MOLHO

1 ☕ de **água**
3 🥄 (sopa) de **queijo parmesão** ralado
2 🥄 (sopa) de **azeite**
300 g de **peito de frango** cortado em cubos pequenos
1 lata de **ervilha** em conserva escorrida
1 **ovo** batido
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

MOLHO

1 Refogue o peito de frango no azeite de oliva até ficar dourado. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

2 Acrescente a água e cozinhe por cerca de 5 minutos.

3 Junte a ervilha, misture e deixe aquecer bem.

4 Escorra o macarrão. Misture imediatamente com o parmesão e o ovo.

5 Acrescente o frango com ervilha, misture e sirva a seguir.

salada de gnochetti com queijo-de-minas

fácil

4 porções

570 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

2 ☕ de **macarrão** tipo **gnochetti**

MOLHO

2 ☕ de **queijo-de-minas** fresco ou meia-cura, picado
1 ☕ de **maionese**
4 🥄 (sopa) de **cebola** picada
4 🥄 (sopa) de **pimentão verde** picado
4 🥄 (sopa) de **pimentão vermelho** picado
4 🥄 (sopa) de **cenoura** ralada grosso
1 🥄 (chá) de **mostarda** preparada

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 2,5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de um só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão. Passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Junte todos os ingredientes e misture bem.

2 Acrescente o macarrão e misture novamente. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.

JORGE BUTSUEM

salada de gravatinha com maionese

fácil

6 porções

690 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **gravatinha** (farfalle)

Molho

1 1/2 ☕ de **maionese**
1/2 ☕ de **iogurte natural**
1 🥄 (sopa) de **salsa** picada
1 🥄 (sopa) de **cebolinha verde** picada
1 🥄 (sopa) de **hortelã** picada
1 **pimentão vermelho** cortado em tiras
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

Para decorar

1 **ovo** cozido, em rodelas
1 lata de **sardinha** escorrida

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

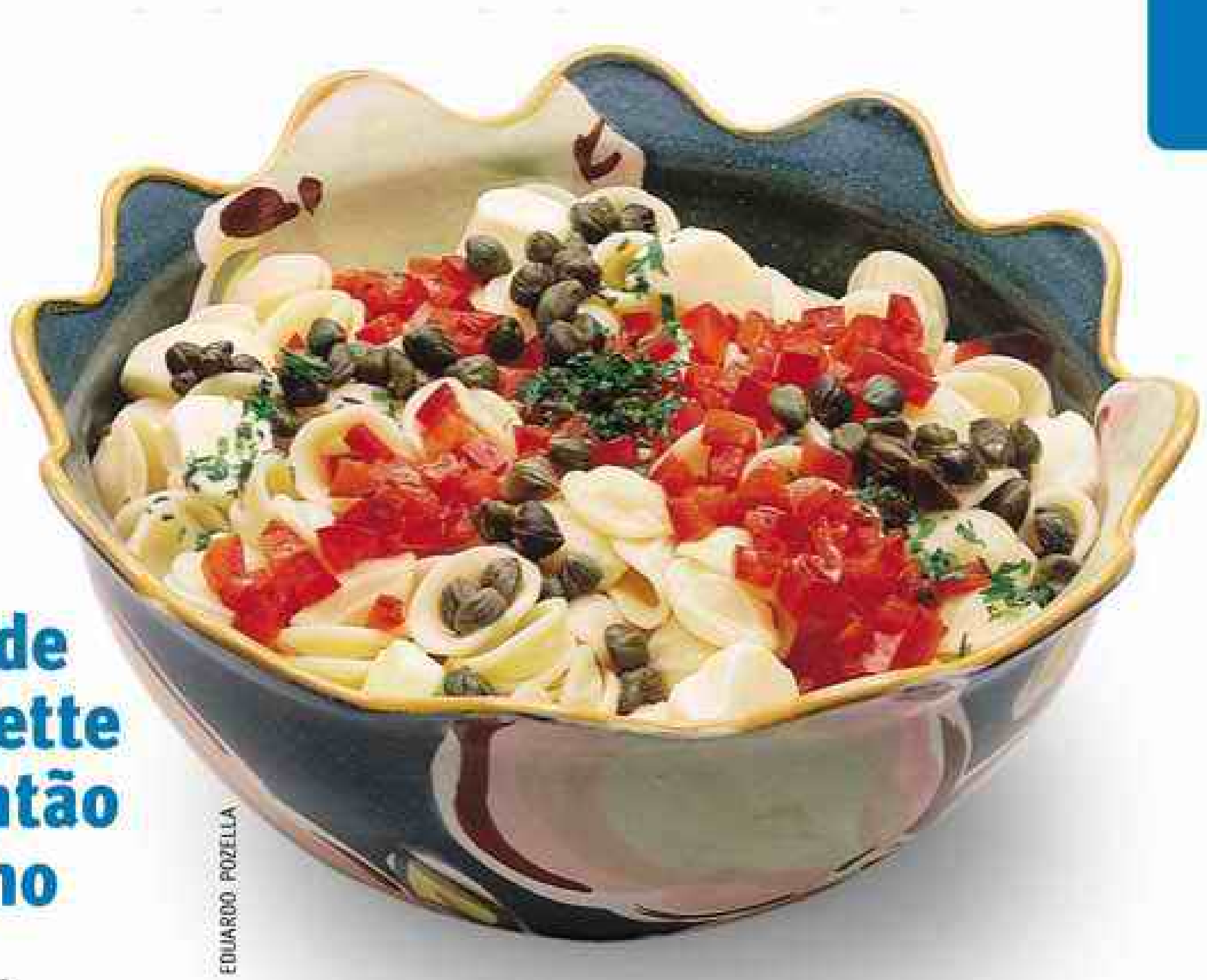
2 Escorra o macarrão. Passe em água fria e escorra novamente.

Molho

1 Junte todos os ingredientes e misture delicadamente.

2 Misture o macarrão ao molho, com cuidado. Decore com as rodelas de ovo e a sardinha.

salada de orecchiette e pimentão vermelho



EDUARDO POZELLA

fácil

4 porções

663 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

350 g de **macarrão** tipo **orelhinha** (orecchiette)

Molho

4 🥄 (sopa) de **azeite**
3 🥄 (sopa) de **salsa** picada
1 🥄 (sopa) de **manjericão** picado
1 🥄 (sopa) de **alcaparras** em conserva, escorridas e lavadas
36 bolinhas de **mussarela de búfala** (250 g)
4 **filés de anchova** em conserva de óleo, picados
1 **pimentão vermelho**, sem pele, cortado em cubos pequenos
1 dente de **alho** picado

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 4 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão, passe em água fria e escorra novamente.

Molho

1 Junte todos os ingredientes e misture bem.

2 Misture o macarrão com o molho. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por cerca de 1 hora antes de servir.

ANDRE FORTES

salada de orecchiette com salsão e nozes

média dificuldade

6 porções

500 calorias por porção

INGREDIENTES

1/2 (xícara) de **açúcar**
250 g de **macarrão** tipo **orelhinha** (orecchiette)
24 metades de **nozes**

MOLHO

1/2 (xícara) de **maionese**
1/4 (xícara) de **água**
2 (sopa) de **azeite**
1 (sopa) de **suco de limão**
1/2 (sopa) de **mel**
1/2 (chá) de **sal**
250 g de **camarões** médios limpos
1/2 copo de **iogurte natural** (100 g)
6 gotas de **molho de pimenta vermelha**
2 talos de **salsão** picados
Manteiga (para untar)

PREPARO

1 Unte com manteiga uma superfície lisa.

2 Derreta o açúcar em fogo alto até caramelizar. Junte as nozes e misture bem. Espalhe sobre a superfície e deixe esfriar. Quebre em pedaços pequenos com um martelo de cozinha e reserve.

3 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra e deixe esfriar.

MOLHO

1 Cozinhe os camarões com a água em fogo alto por 5 minutos ou até ficarem rosados. Escorra, deixe esfriar e pique.

2 Misture a maionese, o iogurte, o suco de limão, o sal, o mel, o azeite e o molho de pimenta.

3 Numa travessa, misture o macarrão, as nozes, o camarão, o molho de maionese e o salsão e sirva.

JORGE BUTSUEM

salada de parafuso com tomate e azeitona

fácil

6 porções

466 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)

MOLHO

1 (xícara) de **azeitonas pretas** sem caroço
3 (sopa) de **azeite**
1 (sopa) de **hortelã** picada
4 **tomates** médios
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

50 g de **queijo parmesão** ralado grosso

PREPARO

Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra. Passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Retire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em cubos pequenos.

2 Coloque numa saladeira, junte a hortelã, o azeite e as azeitonas e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture o macarrão e polvilhe com o parmesão para servir.

salada de parafuso com presunto

fácil

8 porções

321 calorias por porção

prepare **ANTES**

INGREDIENTES

- 250 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)

MOLHO

- 4 ☕ de **repolho** ralado fino
- 2 ☕ de **presunto** cortado em cubinhos
- 1/2 ☕ de **iogurte natural**
- 1/2 ☕ de **maionese**
- 1/2 ☕ de **nozes**
- 1 🥄 (sopa) de **cebola** ralada
- 1/2 🥄 (chá) de **sal**
- 1 pitada de **pimenta-do-reino**
- 1 **maçã** grande, sem sementes, cortada em cubos pequenos

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 2,5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de um só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra, passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

1 Misture todos os ingredientes, exceto as nozes.

2 Numa saladeira, junte o macarrão e o molho e misture bem. Cubra com filme plástico e deixe na geladeira por cerca de 2 horas. Acrescente as nozes e sirva.

salada de parafuso com frutos do mar

JOSÉ CARLOS MORAES

fácil

8 porções

428 calorias por porção

INGREDIENTES

- 2 🥄 (sopa) de **suco de limão**
- 500 g de **macarrão** tipo **parafuso** (fusilli)
- 250 g de **lula** cortada em anéis
- 250 g de **camarões**
- 250 g de **mexilhões** sem as conchas e cozidos
- **Sal** e **pimenta-do-reino** a gosto

MOLHO

- 1 🥄 (sopa) de **mostarda** preparada
- 1/2 ☕ de **água**
- 1/3 ☕ de **suco de limão**
- 1/3 ☕ de **azeite**
- 1 🥄 (chá) de **molho inglês**
- 1/2 🥄 (chá) de **açúcar**
- 5 **tomates** sem pele e sem sementes, picados
- 2 **pimentões verdes** picados
- 2 **pimentões vermelhos** picados

PREPARO

1 Tempere a lula com sal e pimenta a gosto. Cozinhe com um pouco de água, em fogo baixo, por 10 minutos ou até ficar macia.

2 Limpe os camarões e tempere com sal e pimenta a gosto e metade do suco de limão. Leve ao fogo alto e cozinhe, sem acrescentar água, por alguns minutos ou até ficarem rosados.

3 Tempere os mexilhões com sal e pimenta a gosto e o suco de limão restante.

4 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (sopa) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra, passe em água fria e escorra novamente.

MOLHO

Misture bem todos os ingredientes. Junte os frutos do mar ao macarrão e misture. Acrescente o molho, misture novamente e sirva.

JOÃO AVILA

salada de penne com mussarela de búfala

fácil

6 porções

583 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **macarrão** tipo **penne**

Molho

1/2 de **azeite**

1/4 de folhas de **manjericão**

5 **tomates** sem pele e sem sementes, cortados em cubinhos

3 dentes de **alho** cortados em fatias

3 bolotas de **mussarela de búfala** cortadas em pedaços pequenos

Sal a gosto

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 5 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher e meia (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Escorra o macarrão, passe em água fria e escorra novamente.

Molho

1 Numa tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem.

2 Acrescente o macarrão ao molho, misture bem e sirva.

DICA DA BETTINA

Se quiser, prepare a receita com antecedência e deixe em temperatura ambiente. No momento de servir, mexa o macarrão para que o molho não fique no fundo da tigela.

salada de penne com anchova

MARI QUEIROZ

fácil

6 porções

144 calorias por porção

INGREDIENTES

1 (chá) de **sal**

2 (sopa) de **manjericão** picado

125 g de **macarrão** tipo **penne**

100 g de **vagem**

2 **pimentões vermelhos** médios

1 **cenoura** média

Molho

1/4 de **cebola roxa** picada

1 (sopa) de **azeite**

1 (chá) de **sal**

1 (chá) de **vinagre**

4 **tomates** pequenos, sem pele e sem sementes, picados

4 **filés de anchova** cortados em pedaços pequenos

1 dente de **alho** picado

PREPARO

1 Cozinhe a vagem, a cenoura e o pimentão no vapor até ficarem macios. Passe na água fria e escorra. Corte a vagem em pedaços de 3 centímetros e a cenoura em palitos de 3 centímetros. Retire a pele e as sementes dos pimentões. Corte-os em quadrados de 1 centímetro. Reserve.

2 Numa panela grande, coloque 1,5 litro de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (chá) de sal, misture e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente. Escorra. Passe em água fria e escorra novamente.

Molho

1 Aqueça o azeite em fogo baixo e frite a cebola e o alho, mexendo, até ficarem macios. Junte o sal.

2 Acrescente o tomate e a anchova e cozinhe em fogo médio, mexendo, até o tomate desmanchar. Retire do fogo, misture o vinagre e deixe esfriar. Misture o macarrão com o molho e os legumes reservados. Polvilhe com o manjericão e sirva.

ANTONIO RODRIGUES

salada de penne com legumes

fácil

4 porções

462 calorias por porção

INGREDIENTES

250 g de **macarrão** tipo **penne**

MOLHO

4 ☕ de **florzinhas de brócolis**
2 ☕ de **cogumelos** cortados em fatias
1/4 ☕ de **azeitonas verdes** picadas
4 🥄 (sopa) de **azeite**
2 🥄 (sopa) de **vinho branco seco**
1 🥄 (sopa) de **orégano**
1 🥄 (chá) de **suco de limão**
1/2 🥄 (chá) de **pimenta calabresa**
3 dentes de **alho** picados
3 **tomates** maduros picados
1 **abobrinha** média cortada em fatias
Sal a gosto

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 3 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte uma colher (sopa) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Cozinhe o brócolis, a abobrinha e os cogumelos separadamente em água fervente com sal até ficarem al dente. Escorra e reserve.

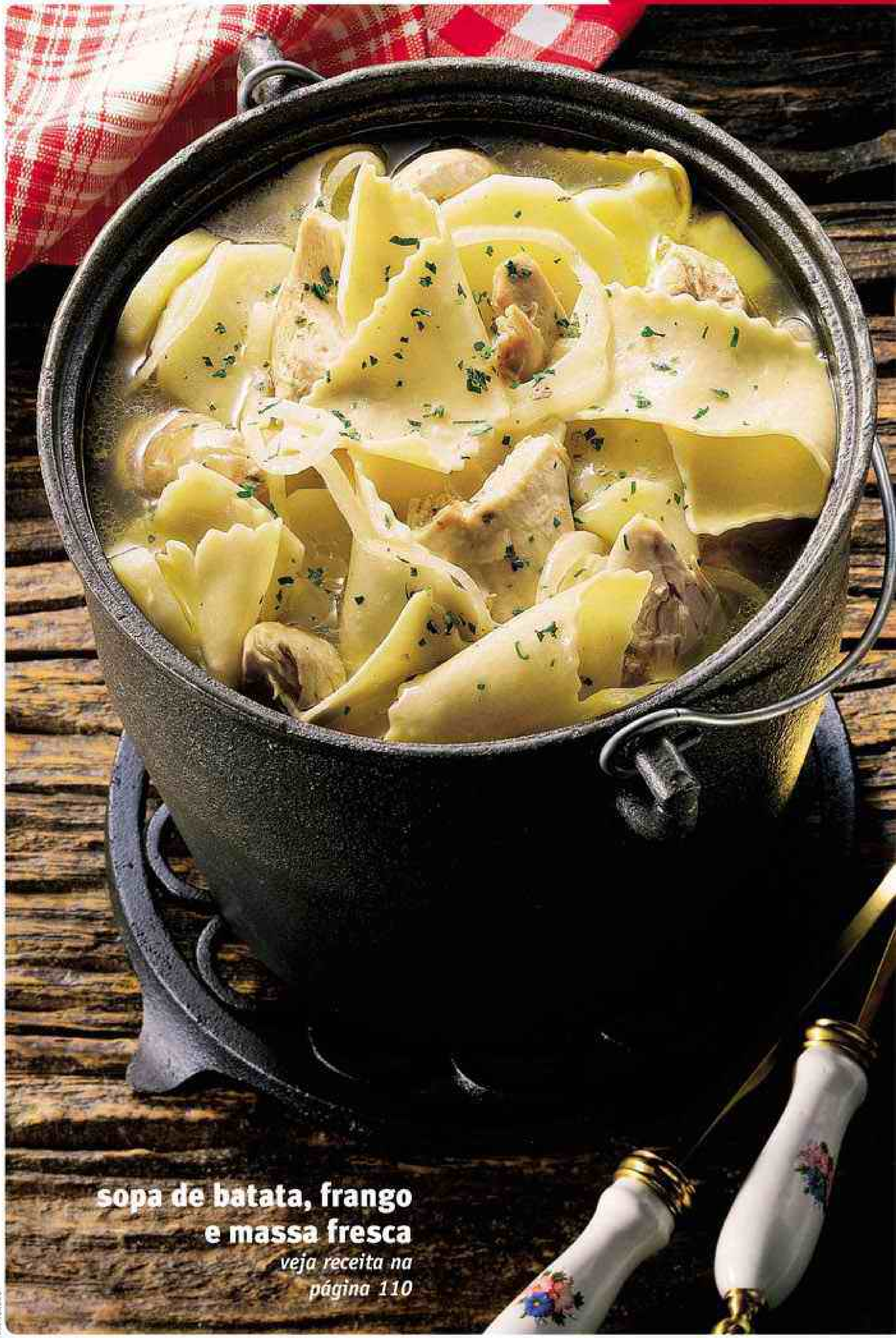
MOLHO

1 Escorra o macarrão, coloque numa travessa e, por cima, distribua o brócolis, a abobrinha, os tomates, os cogumelos e as azeitonas.

2 Aqueça metade do azeite em fogo médio. Acrescente o alho, o orégano, o limão e a pimenta e refogue até o alho dourar. Adicione o vinho e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos. Retire do fogo.

3 Regue o macarrão e os legumes com a mistura de vinho e o azeite restante e sirva.

sopas



sopa de batata, frango e massa fresca
veja receita na página 110

DERCILIO

MARI QUEIROZ

caldo de espinafre com torteloni de agrião

difícil

8 porções

389 calorias por porção

INGREDIENTES

MASSA

2 1/2 xíc. de **farinha de trigo**
2 colh. (sopa) de **azeite**
3 **ovos**
Sal a gosto

RECHEIO

1/4 xíc. de **queijo parmesão** ralado
350 g de **ricota**
2 maços de **agrião**
1 **ovo**
Sal e **noz-moscada** a gosto

CALDO

2 colh. (sopa) de **azeite**
1/2 maço de **espinafre**
2 dentes de **alho** picados
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA REGAR

Azeite a gosto

PREPARO

MASSA

Amasse bem a farinha, os ovos, o azeite e sal. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. Depois abra a massa bem fino e corte 24 quadrados de 10 centímetros cada um.

RECHEIO

1 Retire as folhas do agrião, lave e cozinhe em panela tampada até ficarem macias. Escorra, pique e misture com os demais ingredientes.

2 Ponha montinhos do recheio sobre os quadrados de massa e dobre-os formando um triângulo. Aperte as bordas e junte duas pontas. Cozinhe em água fervente por 5 minutos ou até ficarem al dente.

CALDO

1 Corte o espinafre em tirinhas. Refogue o alho no azeite até dourar. Acrescente o espinafre e quatro xícaras de água. Tempere com sal e pimenta e cozinhe em fogo médio por 10 minutos.

2 Distribua o caldo entre oito pratos e ponha três torteloni em cada um. Regue com azeite. Se quiser, polvilhe com pimenta e sirva.

EDUARDO POZELLA

caldo de estrelinha, salsa e tomate

fácil

6 porções

90 calorias por porção

INGREDIENTES

1 xíc. de **macarrão tipo estrelinha** (stellettine)
1/4 xíc. de folhas de **salsa**
2 litros de **caldo de galinha** (se quiser, use 4 tabletes dissolvidos)
4 **tomates** sem pele e sementes, cortados em cubos pequenos
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR

3 colh. (sopa) de **queijo parmesão** ralado

PREPARO

1 Numa panela grande, coloque 2 litros de água, tampe, leve ao fogo alto e deixe ferver. Junte duas colheres (chá) de sal e deixe ferver novamente. Acrescente o macarrão de uma só vez, misture e cozinhe sem tampar até ficar al dente.

2 Enquanto isso, aqueça o caldo de galinha em fogo alto.

3 Distribua o tomate e a salsa entre oito pratos fundos.

4 Escorra o macarrão. Distribua entre os pratos com o tomate e a salsa. Cubra com o caldo de galinha. Polvilhe com o parmesão ralado e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

As massas para sopa têm formatos variados e dão textura e sabor aos caldos. Podem ser cozidas diretamente nas sopas ou à parte. É aconselhável usar as menores e as recheadas em caldos transparentes. As longas vão bem em caldos encorpados.

ANTONIO RODRIGUES

capeletti in brodo

fácil

4 porções

114 calorias por porção

INGREDIENTES

500 g de **capelete seco**
1/2 litro de **caldo de galinha** (se quiser, use um tablete dissolvido)
Sal a gosto

PARA POLVILHAR

1 (sopa) de **salsa** picada
Queijo parmesão ralado a gosto

PREPARO

1 Numa panela, coloque o caldo de galinha e deixe levantar fervura em fogo alto. Tempere com sal a gosto.

2 Acrescente o capelete e cozinhe por 16 a 18 minutos ou até ficarem al dente.

3 Distribua entre quatro pratos, polvilhe com o parmesão e a salsa e sirva a seguir.

DICA DA BETTINA

Ingrediente básico para muitas sopas, o caldo de galinha pode ser congelado em pequenas porções. Para obter 4 litros, faça o seguinte: numa panela grande, coloque 1 frango inteiro, 5 litros de água e sal a gosto. Deixe ferver em fogo alto. Retire a espuma e adicione 4 talos de salsão, 1 cebola grande, 2 cenouras médias e 3 tomates picados. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 hora ou até o frango ficar macio. Retire-o da panela e passe o caldo por uma peneira. Aproveite o frango para fazer coxinhas ou recheio de tortas.

minestrone à napolitana

média dificuldade

6 porções

367 calorias por porção

INGREDIENTES

2 (xícara) de **repolho** picado
1 (xícara) de **ervilha** fresca
1 (xícara) de **macarrão** tipo **padre-nosso** (corallini)
1/3 (xícara) de **queijo provolone** ralado
2 (sopa) de **óleo**
1 (sopa) de **manjericão** picado
50 g de **bacon** picado
2 litros de **água**
4 talos de **salsão**
3 dentes de **alho** picados
3 **batatas**
2 **cebolas** picadas
2 **cenouras**
1 **pimentão vermelho** sem pele
1 **abobrinha**
1 **berinjela**
1 lata de **feijão em conserva**
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

CLAUDIO PINHEIRO

PREPARO

1 Corte a batata, o pimentão, a cenoura, o salsão, a abobrinha e a berinjela em pedaços pequenos.

2 Num caldeirão grande, em fogo alto, junte a cebola, o alho, o bacon e o óleo e refogue, mexendo às vezes, até a cebola ficar macia.

3 Acrescente o pimentão, a cenoura, o salsão, a batata, a abobrinha, a berinjela, o repolho e a ervilha e misture. Cubra com a água e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Cozinhe por cerca de 20 minutos.

4 Adicione o macarrão e cozinhe por 10 minutos ou até ficar al dente. Acrescente o feijão, misture e deixe aquecer.

5 Junte o provolone e o manjericão, misture e tire do fogo. Sirva imediatamente.

SOPÃO

Minestrone é o aumentativo de minestra, ou sopa, em italiano. O termo designa qualquer sopa de hortaliças enriquecida com macarrão, arroz, feijão, grão-de-bico. Cada região da Itália tem a sua receita típica.

DERCILIO

sopa de batata, frango e massa fresca

difícil

6 porções

550 calorias por porção

INGREDIENTES

- 6 de **água**
- 2,5 kg de **coxas, sobrecoxas** e **peito de frango**
- 6 grãos de **pimenta-do-reino**
- 4 **batatas** médias, em rodelas
- 1 **cebola** grande, em rodelas
- 1 talo de **salsão**

Sal a gosto

MASSA

- 1 de **farinha de trigo**
- 2 (sopa) de **água**
- 1 (sopa) de **manteiga**
- 1 **ovo**

Sal a gosto

PARA POLVILHAR

Salsa picada a gosto

PREPARO

1 Em fogo alto, cozinhe o frango, o salsão, a pimenta e sal a gosto na água por 30 minutos.

2 Retire o frango, remova a pele e os ossos e corte em pedaços grandes. Reserve.

3 Junte a batata e a cebola ao caldo e cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos.

MASSA

1 Misture a farinha, a manteiga e sal a gosto. Adicione o ovo e a água e amasse bem. Forme uma bola. Sobre uma superfície enfarinhada, com o rolo, abra a massa na espessura de 3 milímetros. Corte tiras de 2,5 por 10 centímetros.

2 Retire a batata, a cebola e o salsão do caldo.

3 Cozinhe as tiras de massa no caldo fervente por 10 minutos ou até ficarem al dente. Retire com uma escumadeira e reserve. Devolva todos os ingredientes à panela e aqueça por 5 minutos. Polvilhe com a salsa e sirva.

ANTONIO RODRIGUES

sopa de brócolis com gobbetti

Fácil

8 porções

329 calorias por porção

INGREDIENTES

- 6 de **água**
- 2 de **brócolis** cortados em pedaços pequenos
- 2 de **macarrão** tipo **gobbetti**
- 1/3 de **lombo de porco** salgado, picado
- 1/4 de **azeite**
- 2 (sopa) de **extrato de tomate**
- 1/2 (chá) de **alecrim**
- 1 dente de **alho** picado

Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PREPARO

1 Numa panela, junte o azeite, o lombo, o alho, o alecrim, sal e pimenta-do-reino a gosto e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, até o lombo ficar dourado.

2 Dissolva o extrato de tomate na água, adicione à panela e deixe ferver.

3 Junte o brócolis, tampe e cozinhe por cerca de 5 minutos.

4 Acrescente o macarrão e cozinhe por mais 10 minutos ou até ficar al dente. Transfira para uma sopeira e sirva.

ALFREDO FRANCO

sopa de couve, calabresa e funghini

fácil

6 porções

260 calorias por porção

INGREDIENTES

10 xícaras de **água** (2,4 litros)
5 xícaras de **couve** cortada em tiras finas
3/4 xícara de **macarrão** tipo **funghini**
2 colheres (sopa) de **óleo**
2 colheres (sopa) de **manjericão** picado
150 g de **lingüiça calabresa defumada**, cortada em rodelas
Sal a gosto

PREPARO

1 Numa panela média, junte o óleo e a lingüiça e refogue em fogo alto, mexendo de vez em quando, por cerca de 5 minutos ou até a lingüiça ficar dourada.

2 Acrescente a água e deixe ferver. Adicione a couve, o macarrão e sal a gosto. Misture e deixe ferver novamente. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio, mexendo às vezes, por 20 minutos ou até o macarrão ficar al dente.

3 Junte o manjericão e misture. Transfira para uma sopeira e sirva.

ANTONIO RODRIGUES

DICA DA BETTINA
Se o caldo ficar ralo, bata um terço de xícara do feijão no liquidificador e coloque de volta na panela. Se o caldo evaporar muito,acrescente mais duas xícaras de água.

sopa de feijão e talharim

média dificuldade

8 porções

235 calorias por porção

prepare ANTES

INGREDIENTES

1 xícara de **feijão rajado**
4 colheres (sopa) de **azeite**
1 colher (chá) de **alecrim** picado
1/2 colher (chá) de **sálvia** picada
150 g de **macarrão** tipo **talharim**
100 g de **couro de porco** retirado de **toucinho fresco** ou **defumado**
1 **cebola** picada
1 talo de **salsão** picado
1 **cenoura** picada
1 dente de **alho** picado
Sal e **pimenta-do-reino** a gosto

PARA POLVILHAR
Queijo parmesão ralado a gosto

PREPARO

1 Na véspera, deixe o feijão de molho em água.

2 No dia seguinte, afervente o couro de porco por 5 minutos. Escorra.

3 Numa panela grande, junte a cebola, o salsão, a cenoura, o alho, o alecrim, a sálvia e o azeite e refogue em fogo baixo por alguns minutos.

4 Adicione o couro de porco e o feijão com a água em que ficou de molho e cubra com 3 litros de água. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe por 2 a 3 horas ou até o caldo ficar denso.

5 Acrescente o macarrão e cozinhe até ficar al dente.

6 Retire o couro, corte-o em tiras finas e distribua entre os pratos. Sirva a sopa regada com um fio de azeite e polvilhada com parmesão.

ALFREDO FRANCO

sopa de tomate, erva-doce e gramigna

fácil

8 porções

150 calorias por porção

INGREDIENTES

- 1 (xícara) de **macarrão** tipo **gramigna paglia e fieno**
- 1/4 (xícara) de **manteiga**
- 1/4 (colher) (chá) de **pimenta-do-reino**
- 6 **tomates** médios, sem sementes, picados
- 3 tabletes de **caldo de galinha** dissolvidos em 2,5 litros de água quente
- 1 **cebola** grande cortada em rodelas
- 1 **erva-doce** pequena cortada em fatias

PREPARO

1 Numa panela média, derreta a manteiga em fogo alto. Acrescente a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, por 3 minutos ou até ficar macia.

2 Adicione o tomate, a erva-doce, o caldo de galinha, o sal e a pimenta-do-reino e misture. Tampe a panela e deixe ferver. Cozinhe em fogo baixo, mexendo às vezes, por cerca de 20 minutos ou até a erva-doce ficar macia.

3 Acrescente o macarrão, misture e cozinhe por 10 minutos ou até ficar al dente.

4 Transfira para uma sopeira e sirva em seguida.